

ပို့

-----  
-----  
-----

စမ္မဒါ နုပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

-----  
-----  
-----

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား  
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊  
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။  
သဗ္ဗရတီ ဓမ္မရတီ ဇိနာတိ၊  
တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။**

တရားအလှူသည် အလှူအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တရားအရသာသည် အရသာအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်ခြင်းအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တဏှာကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သည် အလုံးစုံဆင်းရဲကို အောင်နိုင်၏။  
(ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်၊ နှာ-၆၄။ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၆၀)

**အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး  
ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏  
ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်**

“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ  
တို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-  
ပါဒမျှရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို  
သင်အံ၊ လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍  
မြတ်၏” ဟု အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု” တွင် ဖွင့်ဆို  
မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

[ခ]

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂။	ဓဇဂ္ဂသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၅၄
၁၃။	အာဠာနာဠိယသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၆၆
၁၄။	အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၈၀
၁၅။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၈၂
၁၆။	ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၈၆
၁၇။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၉၅
၁၈။	အမျှဝေ	၉၇
၁၉။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၉၈
၂၀။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၉၉
၂၁။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၁၀၁

သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

# ပရိတ်ကြီး (၁၁) သုတ်

[ပါဠိ - မြန်မာပြန်]



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

# ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်

## ပါဠိ-မြန်မာပြန်

### မာတိကာ

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၉၀၀ ကျပ်



သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၌  
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်အောင်မိုး  
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၁၀၄/၀၀၂၃၀)က  
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ ၈ ]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၄
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၇
၅။	ပရိတ္တနိဒါနပါဠိ-မြန်မာပြန်	၉
၆။	မင်္ဂလာသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၁၃
၇။	ရတနသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၂၁
၈။	မေတ္တသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၃၄
၉။	ခန္ဓသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၄၀
၁၀။	မောရသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၄၄
၁၁။	ဝဋ္ဋသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၄၉

**နေ့ရက်အလိုက် ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း**

ဤပရိတ်တော်(၁၁)သုတ်ကို နေ့စဉ်ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ပါက အလွန်ပင် အကျိုးများပါသည်။ အချိန်မလောက်ခြင်းစသည့် အကြောင်းများကြောင့် ပရိတ်တော်(၁၁)သုတ်လုံးကို နေ့စဉ်ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက ရှေးအစဉ်အလာ သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း နေ့ရက်အလိုက် ပရိတ်တော်များကို ပိုင်းခြားကာ ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ပါသည်။

နေ့ရက်အလိုက် ပိုင်းခြားကာ ရွတ်ပွားပူဇော်ပုံမှာ-

- (၁) တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ပရိတ်နိဒါန်း “သမန္တာ”မှစ၍ မင်္ဂလာသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း
- (၂) တနင်္လာနေ့တွင် ရတနသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း
- (၃) အင်္ဂါနေ့တွင် မေတ္တာသုတ်နှင့် ခန္ဓသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း
- (၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် မောရသုတ်နှင့်ဝဋ္ဋသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း
- (၅) ကြာသပတေးနေ့တွင် ဓဇဂ္ဂသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း
- (၆) သောကြာနေ့တွင် အာဠာနာဠိယသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်း
- (၇) စနေနေ့တွင် အင်္ဂုလိမာလသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် ပုဗ္ဗဏှသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

**ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များအစွမ်း**

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်(မြန်မာပြန်) စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်—

သာသနာတော်နှစ် (၅၀၀)၊ ဘီစီ (၁၅၅-၁၃၀)ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်... ပရိတ် ‘အရံအတား’ ပြုထားသော ယောက်ျားကို ကိုက်လိုသော မြွေသည် မကိုက်ဝံ့။

“ပရိတ်” ဟူသော စကားသည် “ပရိတ္တ” ဟူသော ပါဠိစကားရပ်ကို မြန်မာမှု ပြုထားသော စကားဖြစ်သည်။ “ပရိတ္တ” သည် မြန်မာဘာသာအားဖြင့် “အကာအကွယ်” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။

**ပရိတ်တော်ရွတ်ဆိုပူဇော်မှုသမိုင်း**

ပရိတ်တော်ကို အကာအကွယ်ဖြစ်စေရန် ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်ကပင် ရှိခဲ့ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အာယုဝဗုဒ္ဓသတို့သားငယ်ကို ဘီလူးဘေးမှ ကင်းဝေး၍ အသက်ရှည်စေရန် ရဟန်းတော်များအား စေလွှတ်ကာ ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်စေတော်မူခဲ့ကြောင်းကို ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ(ဒုတိယတွဲ)၊ အာယုဝဗုဒ္ဓကုမာရဝတ္ထုတွင် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ပုဂံခေတ်မတိုင်မီ သရေခေတ္တရာကောင်းစားစဉ် ကာလကပင် ပရိတ်တော်များကို ရွတ်ဆိုနာယူပူဇော်နေကြပြီဖြစ်ကြောင်း ခိုင်မာသော အထောက်အထားများ တွေ့ရှိရသကဲ့သို့ ပုဂံ၊ ပင်းယ၊ အင်းဝ၊ ကုန်းဘောင် ခေတ်အဆက်ဆက်တို့၌လည်း ပရိတ်တော်များကို ယုံယုံကြည်ကြည် ရွတ်ဆိုနာယူပူဇော်ခဲ့ကြပါသည်။ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်တွင်လည်း ဤပရိတ်တော်များကို ရွတ်ဆိုပူဇော်နာယူမှုသည် မှေးမှိန်မသွားသည့်အပြင် ပို၍ပင် လေးမြတ်ယုံကြည်စွာ ရွတ်ဆိုပူဇော်လာကြပါသည်။

**အင်္ဂါသုံးလီ ကိုယ်စီညီ**

ပရိတ်တော်များကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြရာတွင် ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ ပြည့်စုံအပ်သည့် “ပါဠိသဒ္ဒါ မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ပရိတ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိခြင်း၊ လာဘ်ကိုမငဲ့ဘဲ မေတ္တာရှေ့ထား၍ ရွတ်ဆိုခြင်း” ဟူသော အင်္ဂါသုံးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နိုင်ပါက ပိုမိုလျင်မြန်စွာ အကျိုးပေးမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်များကို နာယူရာတွင်

လည်း နာယူသူတို့ ပြည့်စုံအပ်သည့် “ပဉ္စာနန္တရိယကံ မထိုက်ခြင်း၊ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မဟုတ်ခြင်း၊ ပရိတ်တော်၏ အာနိသင်ကို ယုံကြည်ခြင်း” ဟူသော အင်္ဂါသုံးပါးနှင့် ညီညွတ်စွာ နာယူမည် ဆိုပါက ပိုမိုလျင်မြန်စွာ အကျိုးပေးနိုင်ပါသည်။

**ပရိတ်တော်၏ ဂုဏ်ရည်များ**

ပရိတ်တော်များသည် များစွာရှိသော်လည်း မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာလူထု နှင့် အနီးစပ်ဆုံးသော ပရိတ်တော်များမှာ မင်္ဂလသုတ်၊ ရတနသုတ်စသော ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်သည် ပရိတ်တော်အမျိုးအစား စုံလင်သကဲ့သို့ အကျိုးတရားများလည်း စုံလင် လှပါသည်။

- (၁) မင်္ဂလသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ကာ လိုက်နာကျင့်သုံး မည်ဆိုလျှင် ရန်သူအားလုံးအပေါ် မိမိက အောင်နိုင်ခြင်း၊ အရပ်ဒေသခပ်သိမ်းတို့၌ ချမ်းသာစွာနေခြင်းစသော အကျိုး များကို ရနိုင်ပါသည်။
- (၂) ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ ဘေး၊ ဘီလူးဘေး၊ လက်နက်ဘေး၊ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးဘေး တို့မှ ကင်းလွတ်နိုင်ပါသည်။
- (၃) မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ဘီလူး စသော မကောင်းဆိုးဝါးတို့က ကြောက်မက်ဖွယ်အာရုံကို မပြနိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာစွာအိပ်ရ၊ နိုးရခြင်း၊ လူနတ်များ ချစ်ခင် ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရနိုင်ပါသည်။
- (၄) ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် သတ္တဝါ အားလုံးတို့၏ ပြင်းထန်သောအဆိပ်ဘေးနှင့် အခြားသော ဘေးအမျိုးမျိုးတို့ ပပျောက်စေနိုင်ပါသည်။

- (၅) မောရသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် အချုပ် အနှောင်မခံရခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်မှ လွတ်ခြင်းစသော အကျိုး များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- (၆) ဝဋ္ဋသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ဘုရား အလောင်း ငုံးမင်းကို မီးကွင်းသွားသကဲ့သို့ မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- (၇) ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်မှုကင်းခြင်း၊ ရန်အပေါင်းကို အောင်နိုင်ခြင်း၊ ဘေးရန် တို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- (၈) အာဠာနာဠိယသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် နတ်ကြမ်း၊ ဘီလူးကြမ်းစသည့် မကောင်းဆိုးဝါးများ မနှိပ်စက် နိုင်ခြင်း၊ ရန်အပေါင်းကို အောင်နိုင်ခြင်း၊ လူနတ်များ ချစ်ခင် ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- (၉) အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ကြည်လင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ လွယ်ကူစွာ မီးဖွားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- (၁၀) ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ရန်အပေါင်းကို အောင်နိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- (၁၁) ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် မကောင်း သော အတိတ်နိမိတ်များ၊ မကောင်းသော ဘေးရန်များ၊ မကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုးများ ကင်းစင်ပပျောက်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



စိန်ကြယ်ပွင့်အနေပုံလို ဥဏ္ဏလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

**ဒါဌာဟိစ၊** ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော် တို့ဖြင့် မပေါ်အောင်ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူ ဖြူရာရာဓာတ်တော်ထူးတို့မှလည်းကောင်း။

**သေတရံသိယော၊** ပုလဲအနှစ် စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူငွေရွက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ် ငွေကြယ်ရောင်သန်း ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းဘိသကဲ့သို့ မြတ်လေးပန်းစပယ်ငုံ ကြာဖြူပွင့်ဝတ်မှုန်လို ပုံပမာကပ် စိန်တောင်ကို တိမ်ရောင်ဟပ်ဘိသကဲ့သို့ တလျှပ်လျှပ် တဖိတ်ဖိတ် တရိပ်ရိပ် တလည်လည် ထိန်ပြောင်ကြည်တဲ့ စိန်ရောင်ခြည်ဓာတ် ဖြူဖွေးသော အဆင်းတော်မြတ်တို့ သည်။

**ဝဇိရာဝ၊** စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

**ဝိရောစန္ဒြိ၊** ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင်မှာကြည်နူးလောက် အောင် ရှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမျှသဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော် မူကြပါပေကုန်၏။

**သော ဇိနော၊** ထူးထွေဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ကြောင့် အင်္ဂါရသံ ဘွဲ့ထူးခံသည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

**မေ မမ၊** ရုပ်နှင့်နာမ်သာ ထိုနှစ်ဖြာကို သက္ကာယစွဲ အထင်လွဲ၍ ငါပဲသမုတ် အကျွန်ုပ်၏။

**သီသကေ၊** ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

ဟင်းလင်းပွင့်သော မြွေခံတွင်းသည် ပိတ်၏။ ခိုးသူတို့၏ မြောက်ချီရွယ်မိုး ထားသော တင်းပုတ်သည်လည်း (ရိုက်ပုတ်ရန်) မဖြစ်မြောက်နိုင်၊ ထို တင်းပုတ်ကိုင်သူတို့သည် တင်းပုတ်ကို လွှတ်ချကုန်ပြီးလျှင် ချစ်ခင်ကြ ကုန်၏။ အမျက်ထွက်သော ဆင်ပြောင်ကြီးသည်လည်း (ထိုးအံ့သောငှာ) လာပြီး၍ ကြည့်ဖဲလေ၏။ ပြောင်ပြောင်တောက်သော မီးပုံကြီးသည်လည်း အနီးသို့ ရောက်လာ၍ ငြိမ်း၏။ ခဲစားအပ်သော လတ်တလော သေစေ တတ်သော အဆိပ်အတောက်သည်လည်း ဆေးဖြစ်၍ အာဟာရအကျိုး ငှာ ပျံ့နှံ့၏။ သူသတ်တို့သည် သတ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ အနီးသို့ ရောက် လာသော် ကျွန်အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကုန်၏။ နှင်းမိသော ကျော့ကွင်း သည်လည်း မဖွဲ့မိ” စသည်ဖြင့် ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၅)

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့သည် လူတိုင်းကို စောင့်ရှောက် ပါသလောဟူသော မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍မူ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်... ပဉ္စာနန္ဒရိယကံက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိယတ- မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော ကိလေသာက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ် လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်သဖြင့်လည်းကောင်း ဤအကြောင်းသုံးပါးတို့ဖြင့် ပရိတ်‘အရံအတား’သည် မစောင့်ရှောက်”ဟု အစချီကာ ဥပမာနှင့်တကွ အကျယ်တဝင့် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၇)

သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိလိုပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ ကျူးလွန်သူ မဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်းသော အယူရှိသူ မဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ် တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါ

သည်။ ထို့ပြင် တတ်စွမ်းသမျှ ဒါနပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများခြင်းစသည့် ကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာ မန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ်အကျိုးဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ ပရိတ်တော်အမျိုးအစား စုံလင်သော ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ် ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် မိမိနှင့် မိမိ၏ မိသားစုဝင်များအားလုံး ဘုန်းကံကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်းမှ အစ ဘေးအပေါင်း ရန်အပေါင်း ကင်းစင်လွင့်ပျောက်လျက် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝစေရန် ရည်သန်၍ ဤ“ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်” ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂီရသဿ ဥဏ္ဍာယ၊  
ဒါဋ္ဌာဟိ သေတရံသိယော။  
ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊  
ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂီရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါး ဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် ‘အင်္ဂီရသ’ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံခိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင် အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဉ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော် မူသော။

ဥဏ္ဍာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ် အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ



တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
 တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
 တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
 အာမ ဘန္တေ။

---

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)
- ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)
- ၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမှုးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

---

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင်  
 ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည် နေတနန်း  
 ကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။  
 (လယ်တီပဏ္ဍိတ-ဦးမောင်ကြီး)

**ဩကာသကန်တော့ချိုး**

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျာသနတရားငါးပါး တို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

- အပါယ်လေးပါး** = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။
- ကပ်သုံးပါး** = ဒုဗ္ဘိက္ခန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။
- ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး** = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပဗြဟ္မာဘုံ။ ပစ္စန္တရစ်အရပ်(ဘုရားမပွင့်ရာ အရပ်) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့် ရာအခါ၌ လူဖြစ်ခြင်း။
- ရန်သူမျိုးငါးပါး** = ရေ၊ မီး၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။
- ဝိပတ္တိတရားလေးပါး** = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရားမစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရ ခြင်း၊ အကုသိုလ်ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့် ပျက်စီးခြင်း။

**ဗျာသနတရားငါးပါး** = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှား ပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း။

**ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း**

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊  
 အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။

ဒုတိယမ္ပိ - အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ  
 ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ - အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ  
 ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။

အာမ ဘန္တေ။  
-----

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။  
(သုံးကြိမ်)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။  
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၄။ ယေ သန္တာ သန္တစိတ္တာ၊  
 တိသရဏ သရဏာ၊  
 ဣ လောကန္တရေ ဝါ။  
 ဘုမ္မာဘုမ္မာ စ ဒေဝါ၊  
 ဂုဏ ဂဏ ဂဟဏ၊  
 ဗျာဝဋ္ဋာ သဗ္ဗကာလံ။  
 ဧတေ အာယန္တု ဒေဝါ၊  
 ဝရ ကနကမယေ၊  
 မေရုရာဇေ ဝသန္တော။  
 သန္တော သန္တော သဟေတုံ၊  
 မုနိဝရဝစနံ၊ သောတုမဂ္ဂံ သမဂ္ဂါ။

၄။ ဤစကြဝဠာ၌လည်းကောင်း၊  
 တစ်ပါးသော စကြဝဠာ၌လည်း  
 ကောင်း နေထိုင်ကြကုန်သော  
 သူတော်ကောင်း ဖြစ်ကုန်သော  
 ငြိမ်သက်သော စိတ်ရှိကုန်သော  
 ရတနာသုံးပါးလျှင် ကိုးကွယ်ရာ  
 ရှိကုန်သော အခါခပ်သိမ်း သီလ  
 စသော ဂုဏ်အပေါင်းကို ယူခြင်း  
 ၌ အားထုတ်ကုန်သော မြေ၌တည်  
 သော ဘုမ္မစိုးနတ်များ၊ ကောင်း  
 ကင်၌ တည်သော အာကာသစိုး  
 နတ်များ မြတ်သော ရွှေစင်အတိ  
 ပြီးသော မြင်းမိုရ်တောင်မင်း၌ နေ  
 သော သိကြားမင်း (ဤနတ်အား  
 လုံးတို့သည်) ရောင့်ရဲခြင်း၏  
 အကြောင်းဖြစ်သော မြတ်စွာ  
 ဘုရား၏ ပရိတ်တရားတော်ကို  
 နာကြားရန်အကျိုးငှာ အညီ  
 အညွတ် လာရောက်ကြပါ ကုန်  
 လော့။

၅။ သဗ္ဗေသု စက္ကဝါဠေသု၊  
 ယက္ခာ ဒေဝါ စ ဗြဟ္မဇော။  
 ယံ အမေဟိ ကတံ ပုညံ၊  
 သဗ္ဗသမ္ပတ္တိ သာဓကံ။

၅-၆။ အလုံးစုံသော လောကီ  
 လောကုတ္တရာ စည်းစိမ်ချမ်းသာ  
 ကို ပြီးစေတတ်သော ငါတို့ပြု၍  
 ထားသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို

နတ်ဖိတ်အမွှန်း

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊  
 အတြာ' ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။  
 သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊  
 သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။

ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။  
 ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။  
 ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။

သမန္တာ၊ မြေမဟီချာ ရေသီတာနှင့် ဒီပါလေးကျွန်း မြင်းမိုရ်ထွန်းသား  
 စက်ဝန်းအသွင် ဤစကြဝဠာ၏ ထက်ဝန်းကျင်မှ။

စက္ကဝါဠေသု၊ ယူဇနာပေါင်း ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သော  
 တောင်စကြဝဠာ ကာရံကျောက်စိုက် ဝန်း၍ဝိုက်သော တိုက်ဇာတိပေါင်း  
 တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တို့၌။

ဝသန္တာ၊ ဒေဝိဒ္ဓိဂုဏ် အင်စုံညီမျှ နေထိုင်ကြကုန်သော။

ဒေဝတာ၊ အာဏာလွှမ်းမိုး တန်ခိုးကြီးမြတ် အနတ်နတ်တို့သည်။

အတြ၊ (ပရိတ်တော်မြတ်) ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာသို့။

အာဂစ္ဆန္တု၊ အားလုံးအားလုံး ပေါင်းရုံးအများ သဒ္ဓါပွားလျက် တရားတော်နာ  
 လာရောက်ကြပါကုန်လော့။

မုနိရာဇဿ၊ အရဟန္တ သာဝကနှင့် ပစ္စေကမုနိ အစရှိသော မုနိတကာတို့  
 ၏ ထိပ်ပန်း ရဟန်းတကာတို့၏သရဖူ လူတကာတို့၏သင်းကျစ်

နတ်တကာတို့၏ အဆင်တန်ဆာ ဗြဟ္မာတကာတို့၏ဦးညောင် ငါးမာရ် အောင်သော မင်းခေါင်မင်းဖျား မင်းတရားကြီးဘုရား၏။

**သဂ္ဂမောက္ခဒံ၊** နတ်ဝေဇယန် ငွေကဒဏ်နှင့် နေရဟန်ရွှေဘုံ ဇေယျခုံသို့ လှုံစေလသေး အကျိုးကို ပေးတတ်သော။

**သဒ္ဓမ္မံ၊** သံဝိဇ္ဇမာန သဒ္ဓမ္မနှင့် ပသဋ္ဌဂုဏ် အင်စုံညီညွတ် တုလွတ်အကျော် (ပရိတ်တော်)ဟု ဆိုအပ်သော တရားတော်ကို။

**သုဏန္တု၊** မိစ္ဆာဝိတက် မငြိယုက်ဘဲ ပြည့်နှက်အာရုံ မှတ်သား နာခံကြပါ ကုန်လော့။

**ဘဒန္တာ၊** သောင်းတိုက်စက္ကဝါ ထက်ဝလာမှ ညီညာဖြဖြ ရောက်လာကြ ကုန်သော ဒေဝ ဒေဝါ အို-နတ်ဗြဟ္မာတို့။

**အယံ ကာလော၊** ဓမ္မသဘင် ဆင်ယင်ပါရ ဤအခါသမယသည်။

**ဓမ္မဿဝနကာလော၊** ကုသိုလ်စိတ်ယှဉ် ဇောအစဉ်နှင့် ကြည်ရွှင်လေးမြတ် နာကြားအပ်ရာ မင်္ဂလာအခါကြီးပါပေတည်း။

# ပရိတ္တနိဒါနပါဠိ-မြန်မာပြန်

**၁။ သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊  
အတြာ'ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။  
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊  
သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။**

၁။ ဤစကြဝဠာ၏ ထက်ဝန်းကျင် မှ တစ်သောင်းသော စကြဝဠာတို့ ၌ နေထိုင်ကြကုန်သော နတ် ဗြဟ္မာတို့သည် ဤပရိတ်တရား တော် ရွတ်ဖတ်ရာဌာနသို့ လာ ရောက်ကြပါကုန်လော့၊ မုနိတို့၏ ဘုရင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား၏ နတ်ရွာအကျိုး နိဗ္ဗာန် အကျိုးကို ပေးတတ်သော သူတော်ကောင်း တရားတည်း ဟူသော ပရိတ်တော်ကို နာယူ လှည့်ကြပါကုန်လော့။

**၂။ ဓမ္မဿဝနကာလော  
အယံ ဘဒန္တာ။**?

၂။ အို... နတ်ဗြဟ္မာများတို့၊ ဤအချိန် ဤအခါသည်ကား ပရိတ် တရားတော်ကို နာကြားဖို့ ရန် အချိန်အခါပါပေတည်း။

**၃။ နမော တဿ ဘဂဝတော  
အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။**?

၃။ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူ ထိုက်သော အလုံးစုံသော တရား တို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ သိတော် မူသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး သခင် ဘုရားရှင်အား ရိုခိုးပါ၏။

တတ်သောကြောင့် မင်္ဂလာဟု  
ခေါ်ပါသည်။ အိုသူတော်ကောင်း  
တို့ ထိုမင်္ဂလာတရားကို အကျွန်ုပ်  
တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ—

ကေံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိ-  
ယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထ-  
ပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။

အထ ခေါ် အညတရာ ဒေဝတာ  
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္က-  
န္တဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ  
ဩဘာသေတွာ ယေန ဘဂဝါ၊  
တေနပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ  
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ကေမန္တံ  
အဋ္ဌာသိ။ ကေမန္တံ ဌိတာ ခေါ် သာ  
ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈ-  
ဘာသိ။

၃။ အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြား  
နာခဲ့ရပါသည်—

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာ-  
ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာ-  
ထပိဏ္ဍိကဌေး၏ အရံဖြစ်သော  
ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံး  
နေတော်မူ၏။

ထိုအခါ နတ်သားတစ်  
ယောက်သည် (ညဉ့်ဦးယံ) ကုန်  
လွန်ပြီးသော သန်းခေါင်ယံအခါ၌  
အလွန်နှစ်လိုဖွယ်သော အဆင်း  
ရုံသည်ဖြစ်၍ ဇေတဝန်တစ်  
ကျောင်းလုံးကို ထွန်းလင်းစေ  
လျက် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်း  
ကပ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို ရိုနှိုး  
ကာ တစ်ခုသောနေရာ၌ ရပ်တည်  
ပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားအား  
ဂါထာဖြင့် လျှောက်၏။

၆။ သဗ္ဗေ တံ အနုမောဒိတွာ၊  
သမဂ္ဂါ သာသနေ ရတာ။  
ပမာဒရဟိတာ ဟောန္တူ။  
အာရက္ခာသု ဝိသေသတော။

စကြဝဠာကုဋေ တစ်သိန်း၌ နေ  
ထိုင်ကုန်သော ဘီလူးအပေါင်း၊  
နတ်အပေါင်း၊ ဗြဟ္မာအပေါင်း  
တို့သည် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ  
ညီညာဖြဖြ ဘုရားအဆုံး အမ  
တော်၌ နှစ်ခြိုက်မွေ့လျော်ကြ  
ပါကုန်လော့၊ အထူးသဖြင့် (ပရိတ်  
ရွတ်သူတို့အား) ကာကွယ် စောင့်  
ရှောက်ရန် မမေ့မလျော့ကြပါကုန်  
လင့်။

၇။ သာသနဿ စ လောကဿ၊  
ဝုဗ္ဗိ ဘဝတု သဗ္ဗဒါ။  
သာသနဗ္ဗိ စ လောကဗ္ဗ၊  
ဒေဝါ ရက္ခန္တူ သဗ္ဗဒါ။

၇။ သာသနာတော်သည်လည်း  
ကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးသည်  
လည်းကောင်း အမြဲတစေ တိုးတက်  
ကြီးပွားပါစေ၊ သာသနာကိုလည်း  
ကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးကို  
လည်းကောင်း နတ်မြတ် နတ်  
ကောင်း နတ်အပေါင်းတို့က အမြဲ  
မပြတ် စောင့်ရှောက်ကြပါစေ။

၈။ သဒ္ဓိံ ဟောန္တူ သုခိ သဗ္ဗေ၊  
ပရိဝါရေဟိ အတ္တနော။  
အနိယာ သုမနာ ဟောန္တူ။  
သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

၈။ သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် မိမိ  
တို့၏ အခြွေအရံများနှင့် တကွ  
ချမ်းသာပါစေ၊ ခေတ္တမျိုးများနှင့်  
အတူတကွ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊  
ဝမ်းမြောက်ကြပါစေ။



၉။ ရာဇတော ဝါ စောရတော ဝါ၊  
မနုဿတော ဝါ အမနုဿတောဝါ  
အဂ္ဂိတော ဝါ ဥဒကတော ဝါ  
ပိသာစတော ဝါ ခါဏုကတော ဝါ  
ကဏ္ဍကတော ဝါ နက္ခတ္တတော ဝါ  
ဇနပဒရောဂတော ဝါ  
အသဒ္ဓမ္မတော ဝါ  
အသန္တိဋ္ဌိတော ဝါ  
အသပုရိသတော ဝါ  
စဏ္ဍာ ဟတ္ထိ အဿ ဖိဂ  
ဂေါဏ ကုက္ကုရ အဟိ ဝိစ္စိက  
မဏိသပု ဒီဝိ အစ္စ တရစ္စ  
သူကရ မဟိသ  
ယက္ခ ရက္ခသာဒီဟိ  
နာနာဘယတော ဝါ  
နာနာရောဂတော ဝါ  
နာနာဥပဒ္ဒဝတော ဝါ  
အာရက္ခံ ဂဏုန္တူ။ ။

၉။ မင်းဆိုးမင်းညစ်ဘေး၊ ခိုးသူ  
ဘေး၊ လူရိုင်းလူပျက်ဘေး၊ ဘီလူး  
ဘေး၊ မီးဘေး၊ ရေဘေး၊ မြေ  
ဖုတ် ဘီလူးဘေး၊ သစ်ငုတ်  
ခလုတ်ဘေး၊ ဆူးငြောင့်ဘေး၊  
မကောင်းသော နက္ခတ်ဘေး၊  
ဇနပဒ်၌ဖြစ်သော အဖျားအနာ  
ဘေး၊ သူတော်မဟုတ် သူယုတ်မာ  
တို့၏ အကျင့်ဘေး၊ မှားသော  
အယူ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဘေး၊ သူယုတ်  
မာဘေး၊ ကြမ်းတမ်းသော ဆင်၊  
မြင်း၊ သားရဲ၊ နွား၊ ခွေး၊ မြွေ၊  
ကင်းမြီးကောက်၊ မြွေစိမ်း၊ သစ်၊  
ဝံ၊ အောင်း၊ ဝက်၊ ကျွဲ၊ ဘီလူး  
ရက္ခိဿ စသည်တို့ကြောင့်  
ဖြစ်သော ဘေးအမျိုးမျိုး၊ ရောဂါ  
အမျိုးမျိုး၊ ဥပဒ်အမျိုးမျိုးတို့မှ  
ကင်းဝေးအောင် နတ်အများက  
ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ကြစေ  
ကုန်သတည်း [စောင့်ရှောက်ကြ  
ပါစေကုန်လော့]။

ပရိတ္တနိဒါနပါဠိ ပြီး၏။

ပရိတ်ကြီးနိဒါန်း  
မြန်မာပြန်ပြီး၏။

# ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## ၁-မင်္ဂလသုတ္တ

### မင်္ဂလသုတ္တပါဠိ

### မင်္ဂလသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊  
စိန္တယိသု သဒေဝကာ။  
သောတ္တာနံ နာဂိဂစ္ဆန္တိ၊  
အဋ္ဌတ္တိသဗ္ဗ မင်္ဂလံ။

၁။ နတ်နှင့်တကွသော လူတို့  
သည် ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်အောင်  
ကြံစည်တွေးတောပါသော်လည်း  
မင်္ဂလာတရား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို  
မသိနိုင်ကြကုန်။ မင်္ဂလာ တရား  
သည် အရေအတွက် ၃၈-ပါး ရှိ  
၏။ မင်္ဂလာတရားသည် ကြီးပွား  
ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်၏။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊  
သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။  
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊  
မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၂။ နတ်တကာတို့ထက် မြတ်  
သော ဝိသုဒ္ဓိနတ် ဘုရားမြတ်  
သည် သတ္တဝါ အားလုံးတို့၏  
အကျိုးစီးပွားအလိုငှာ မင်္ဂလာ  
တရားကို ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။  
မကောင်းမှုအားလုံးကို ပယ်ဖျောက်



၁၁။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊  
သန္တုဋ္ဌိံ စ ကတညုတာ။  
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၁။ (နတ်သား) (ရိုသေထိုက်သူ  
တို့အား) ရိုသေခြင်းလည်းကောင်း၊  
(မိမိကိုယ်ကို) နှိမ့်ချခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ သူပြုဖူးသော ကျေးဇူး  
ကို သိခြင်းလည်းကောင်း၊ သင့်တင့်  
သောအခါ၌ တရားနာခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားငါးပါးသည်  
မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၁၂။ ခန္တိံ စ သောဝစဿတာ၊  
သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။  
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၂။ (နတ်သား)သည်းခံခြင်း  
လည်းကောင်း၊ သူတော်ကောင်း  
တို့၏ ဆုံးမစကားကို နာလွယ်  
ခြင်းလည်းကောင်း၊ ရဟန်းတို့  
အား ဖူးမြင်ခြင်းလည်းကောင်း၊  
သင့်တင့်သောအခါ၌ တရားကို  
ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားလေးပါးသည်  
မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊  
မင်္ဂလာနိ အစိန္တယံ။  
အာကင်္ခမာနာ သောတ္တာနံ၊  
ဗြူဟိ မင်္ဂလ' မုတ္တမံ။

၄။ (မြတ်စွာဘုရား) များစွာကုန်  
သော နတ်လူတို့သည် (မိမိ)ချမ်း  
သာကို တောင့်တကုန်သည်ဖြစ်၍  
မင်္ဂလာ (တရား)တို့ကို ကြံကြပါ  
ကုန်၏။ (အရှင်ဘုရားသည်)  
မြင့်မြတ်သော (မင်္ဂလာ) တရားကို  
ဟောတော်မူပါလော့။

၅။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊  
ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။  
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၅။ (နတ်သား) သူမိုက်တို့ကို  
မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ရခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ပညာရှိတို့ကိုမှီဝဲ ဆည်း  
ကပ်ရခြင်း လည်းကောင်း၊ ပူဇော်  
ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ရခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ဤတရားသုံးပါးသည်  
မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၆။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊  
ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။  
အတ္တသမ္မာပဏိမိံ စ၊  
တေ မင်္ဂလ' မုတ္တမံ။

၆။ (နတ်သား) သင့်လျော်  
လျောက်ပတ်သောအရပ်၌ နေရ  
ခြင်းလည်းကောင်း၊ ရှေးဘဝက  
ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိသူ  
ဖြစ်ခြင်း လည်းကောင်း၊ မိမိ  
(ကိုယ်စိတ်)ကို ကောင်းစွာ ထား  
ခြင်းလည်းကောင်း၊ ဤတရားသုံး  
ပါးသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ  
တရားတည်း။

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊  
ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။  
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၇။ (နတ်သား) အကြားအမြင်  
များ ခြင်းလည်းကောင်း၊ (အပြစ်  
မရှိသော) အတတ်ကို တတ်ခြင်း  
လည်းကောင်း၊ (မိမိတို့ဆိုင်ရာ)  
ဝိနည်းဥပဒေကို ကောင်းစွာကျင့်  
သုံးခြင်း လည်းကောင်း၊ စကား  
ကို ကောင်းစွာဆိုခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားလေးပါးသည်  
မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရား  
တည်း။

၈။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊  
ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။  
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၈။ (နတ်သား) အမိအဖတို့ကို  
လုပ် ကျွေးခြင်းလည်းကောင်း၊  
သားမယားကို ချီးမြှောက်ထောက်  
ပံ့ခြင်းလည်းကောင်း၊ ပျင်းရိဖင်းနွဲ့  
ခြင်းစသော အနှောင့်အယှက်  
မရှိမူ၍ အလုပ်အကိုင်တို့ကို  
ပြုလုပ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ ဤ  
တရားသုံးပါးသည် မြင့်မြတ်  
သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၉။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊  
ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။  
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၉။ (နတ်သား) အလှူပေးခြင်း  
လည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်ကမ္မပထ  
တရားကို ကျင့်ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှောက်  
ထောက်ပံ့ခြင်းလည်းကောင်း၊  
အပြစ်ကင်းသော အမှုတို့ကို ပြုရ  
ခြင်းလည်းကောင်း ဤတရား  
လေးပါးသည် မြင့်မြတ်သော  
မင်္ဂလာတရားတည်း။

၁၀။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊  
မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။  
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၀။ (နတ်သား) မကောင်းမှုမှ  
(စိတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ မကောင်းမှုမှ (ကိုယ်  
နှုတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ သေအရက် သောက်  
ခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ကုသိုလ်တရားတို့၌  
မမေ့မလျော့ခြင်းလည်းကောင်း  
ဤတရားလေးပါးသည် မြင့်မြတ်  
သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

ကျေးဇူးအားလုံးတို့ကို ဆင်ခြင်  
အောက်မေ့၍ ဝေသာလီပြည်  
တံတိုင်းသုံးထပ်အကြား ညဉ့်သုံး  
ယံပတ်လုံး ရတနသုတ်ပရိတ်  
တော်ကို ရွတ်ဖတ်တော်မူသော  
အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကဲ့သို့  
သနားကရုဏာစိတ်ကို ဖြစ်စေ၍  
ရတနသုတ်ပရိတ်ကို ရွတ်ဖတ်  
ကြပါကုန်စို့။

၂။ ကောဠိသတသဟသေသု၊  
စက္ကဝါဠေသု ဒေဝတာ။  
ယဿာ'ဏံ ပဋိဂ္ဂဏှန္တိ၊  
ယဉ္ဇ ဝေသာလီယာ ပုရေ။  
၃။ ရောဂါမနုဿဒုဗ္ဗိက္ခ -  
သမ္ဘူတံ တိဝိမံ ဘယံ။  
ခိပ္ပ'မန္တရဓာပေသိ၊  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၂-၃။ ကုဋေတစ်သိန်းသော  
စကြဝဠာတို့၌ နေကုန်သော နတ်  
ဗြဟ္မာတို့သည် ရတနသုတ်ပရိတ်  
တော်၏ အာဏာစက်ကို ခံယူ  
ကြကုန်၏။ ရတနသုတ်ပရိတ်  
တော်သည် ဝေသာလီပြည်၌ ဖြစ်  
သော အနာနိပ်စက်ခြင်း၊ ဘီလူး  
ဖမ်းစားခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခြင်း ဘေး  
သုံးပါးကို လျင်စွာကွယ်ပျောက်  
ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။ အို-သူတော်  
ကောင်းတို့ ရတနသုတ်ပရိတ်  
တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်  
ကြပါကုန်စို့။

၁၃။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္ဇ၊  
အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။  
နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ စ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၄။ ဗုဒ္ဓဿ လောကဓမ္မေဟိ၊  
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ။  
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၃။ (နတ်သား) (အကုသိုလ်  
တရားတို့ကို) ပူပန်စေတတ်သော  
အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ မြတ်သော အကျင့်ကို  
ကျင့်ခြင်းလည်းကောင်း၊ အရိယ  
သစ္စာတို့ကို (မဂ်ဖြင့်) မြင်ခြင်း  
လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်  
မှောက်ပြုခြင်းလည်းကောင်း၊ ဤ  
တရားလေးပါးသည် မြင့်မြတ်  
သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၁၄။ (နတ်သား) လောကဓံတို့နှင့်  
တွေ့သော အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်  
၏ စိတ်သည် မတုန်လှုပ်၊  
စိုးရိမ်ခြင်းမရှိ၊ ကိလေသာမြူ  
ကင်း၏၊ ဘေးရန်မရှိ၊ ဤတရား  
လေးပါးသည် မြင့်မြတ်သော  
မင်္ဂလာတရားတည်း။

၁၅။ တောဒိသာနိ ကတွာန၊  
သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။  
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ၊  
တံ တေသံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၅။ (နတ်သား) ထိုမင်္ဂလာတရား  
သုံး ဆယ့်ရှစ်ပါးတို့ကို ပြုကျင့်  
သောကြောင့် ရန်သူဟူသမျှတို့  
တွင် (တစ်ယောက်မျှ)ရန်သူတို့  
မအောင်နိုင် ကုန်သည်ဖြစ်၍  
အလုံးစုံသောအရပ်တို့၌ ကြီးပွား  
ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။  
ထို့ကြောင့် ထိုတရားသုံးဆယ့်  
ရှစ်ပါးသည် ထိုနတ်လူတို့၏  
မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားမည်  
၏ဟု (မှတ်လေလော့ဟု မိန့်တော်  
မူ၏)။

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မင်္ဂလသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

### ၂-ရတနသုတ္တ

#### ရတနသုတ္တပါဠိ

#### ရတနသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ပဏိဓာနတော ပဋ္ဌာယ တထာ-  
ဂတဿ ဒသ ပါရမိယော၊ ဒသ  
ဥပပါရမိယော၊ ဒသ ပရမတ္ထ-  
ပါရမိယောတိ သမတိသ ပါရ-  
မိယော၊ ပဉ္စ မဟာပရိစ္စာဂေ၊  
လောကတ္ထစရိယံ ဉာတတ္ထ-  
စရိယံ ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယန္တိ တိဿော  
စရိယာယော ပစ္စိမဘဝေ ဂဗ္ဘ-  
ဝေါက္ကန္တိ ဇာတိ အဘိနိက္ခမနံ  
ပဓာနစရိယံ ဗောဓိပလ္လင်္ကေ  
မာရဝိဇယံ သဗ္ဗညုတညာဏ-  
ပုဋိဝေဓံ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနံ၊ နဝ  
လောကုတ္တရဓမ္မေတိ သဗ္ဗေ-  
ပိမေ ဗုဒ္ဓဂုဏေ အာဝဇ္ဇေတွာ  
ဝေသာလိယာ တီသု ပါကာရ-  
န္တရေသု တိယာမရတ္တိ ပရိတ္တံ  
ကရောန္တော အာယသ္မာ အာနန္ဒ-  
တ္ထေရော ဝိယ ကာရုညစိတ္တံ  
ဥပဋ္ဌပေတွာ—

၁။ ပါရမီဆယ်ပါး၊ ဥပပါရမီ  
ဆယ်ပါး၊ ပရမတ္ထပါရမီဆယ်ပါး  
တည်းဟူသော အမျှသုံးဆယ်  
သော ပါရမီ၊ စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါး၊  
လောကအကျိုး ကျင့်တော်မူခြင်း၊  
ဆွေမျိုးတို့၏အကျိုး ကျင့်တော်  
မူခြင်း၊ ဘုရားဖြစ်ရန် ကျင့်တော်  
မူခြင်းတည်းဟူသော အကျင့်  
သုံးပါး၊ နောက်ဆုံးဘဝ၊ မယ်တော်  
မာယာဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေတော်  
မူခြင်း၊ ဖွားတော်မူခြင်း၊ တော  
ထွက်တော်မူခြင်း၊ ဒုက္ကရစရိယာ  
ကျင့်တော်မူခြင်း၊ ဗောဓိပင်၌ မာရ်  
ငါးပါးကို အောင်တော်မူခြင်း၊  
သဗ္ဗညုတညာဏ်တော်ကို ထိုး  
ထွင်း၍ သိတော်မူခြင်း၊ ဓမ္မစကြာ  
တရားဟောတော်မူခြင်း၊ ကိုးပါး  
သော လောကုတ္တရာတရားဟူ  
သော မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်

၉။ ယေ ပုဂ္ဂလာ အဋ္ဌ သတံ  
 ပသတ္တာ၊  
 စတ္တာရိ တောနိ ယုဂါနိ  
 ဟောန္တိ။  
 တေ ဒက္ခိဏေယျာ သုဂတဿ  
 သာဝကာ၊  
 တေသု ဒိန္နာနိ မဟပ္ပလာနိ။  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
 ဟောတု။

၉။ လေးယောက်အစုံဖြစ်ကုန်  
 သော အကြင်ပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက်  
 တို့ကို သူတော်ကောင်းတို့သည်  
 ချီးမွမ်းအပ်ကုန်ပြီ။ မြတ်စွာဘုရား  
 ၏ တပည့်ဖြစ်ကုန်သော ထို  
 ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မြတ်သော အလှူ  
 ကို ခံထိုက်ကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၌  
 လှူအပ်သော အလှူတို့သည်  
 အကျိုးကြီးကုန်၏။ သံဃာဟူ  
 သော ဤရတနာသည်လည်း  
 အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာ  
 စကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့)၊  
 ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၁၀။ ယေ သုပ္ပယုတ္တာ မနသာ  
 ဒဠေန၊  
 နိက္ကာမိနော ဂေါတမသာသနမ္ပိ။  
 တေ ပတ္တိပတ္တာ အမတံ ဝိဂယု၊  
 လဒ္ဓါ မုဓာ နိဗ္ဗုတီ ဘုဉ္ဇမာနာ။  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
 ဟောတု။

၁၀။ ဂေါတမမြတ် စွာဘုရား  
 သာသနာ၌ အကြင်(ရဟန္တာ)  
 ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခိုင်မြဲစွာသော  
 စိတ်ဖြင့် ကောင်းစွာအားထုတ်  
 ကြကုန်၏။ (ကိလေသာတို့မှ)  
 ထွက်မြောက်ကြကုန်၏။ ထို  
 ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရရောက်ထိုက်  
 သော အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရရောက်  
 ကုန်သည်ဖြစ်၍ သေခြင်းကင်း

၄။ ယာနိစ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
 ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တ-  
 လိက္ခေ။  
 သဗ္ဗေဝ ဘူတာ သုမနာ ဘဝန္တု။  
 အထောပိ သက္ကစ္စ သုဏန္တု  
 ဘာသိတံ။

၄။ မြေ၌တည်ကုန်သော နတ်တို့  
 သည်လည်းကောင်း၊ ကောင်း  
 ကင်၌ တည်ကုန်သော နတ်တို့  
 သည်လည်းကောင်း ဤအရပ်သို့  
 အညီအညွတ် လာကြကုန်၏။  
 အလုံးစုံသာလျှင် ဖြစ်သော နတ်  
 တို့သည် နှစ်သက်ရွှင်ပျ ဝမ်း  
 မြောက်ကြစေကုန်သတည်း။ ထိုမှ  
 တစ်ပါးလည်း (ငါဘုရား) ဟော  
 အပ်သော ပရိတ်တရားတော်ကို  
 ရိုသေစွာ နာကြစေကုန်သတည်း။

၅။ တသ္မာ ဟိ ဘူတာ နိသာမေထ  
 သဗ္ဗေ၊  
 မေတ္တံ ကရောထ မာနုသိယာ  
 ပဇာယ။  
 ဒိဝါ စ ရတ္တော စ ဟရန္တိ ယေ  
 ဗလီ၊  
 တသ္မာ ဟိ နေ ရက္ခထ  
 အပ္ပမတ္တာ။

၅။ နတ်များတို့ ထို့ကြောင့်သာ  
 လျှင် အသင်နတ်အားလုံးတို့သည်  
 (ဟောတော်မူအပ်သော ပရိတ်  
 တရားတော်ကို စိတ်၌) သိုမှီးသိမ်း  
 ဆည်းကြကုန်လော့၊ လူသတ္တဝါ  
 အပေါင်း၌ မေတ္တာကို ပြုကြ  
 ကုန်လော့၊ အကြင်သူတို့သည်  
 နေ၌လည်းကောင်း၊ ည၌လည်း  
 ကောင်း သင်တို့အား ပူဇော်ပသ  
 ခြင်းကို ပြုကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့်  
 သာလျှင် ထိုလူတို့ကို မမေ့မလျော့  
 စောင့်ရှောက်ကြကုန်လော့။

၆။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ  
 ဝါ၊  
 သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ  
 ပဏီတံ။  
 န နော သမံ အတ္ထိ တထာ-  
 ဂတေန၊  
 ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ။  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
 ဟောတု။

၆။ ဤလူ့ပြည်၌လည်းကောင်း၊  
 နဂါး၊ ဂဠုန်ပြည်တို့၌လည်း  
 ကောင်း၊ နတ်ပြည်တို့၌လည်း  
 ကောင်း နှစ်သက်ခြင်းကို ဖြစ်စေ  
 တတ်သော မွန်မြတ်သော အလုံး  
 စုံသော အကြင်ရတနာမျိုးသည်  
 ရှိ၏။ ထိုရတနာမျိုးတွင် မြတ်စွာ  
 ဘုရားနှင့်တူသော ရတနာမျိုး  
 သည်မရှိ၊ ဘုရားဟူသော ဤ  
 ရတနာသည်လည်း အမြတ်ဆုံး  
 ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာစကားကြောင့်  
 (သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါစေ  
 သတည်း။

၇။ ခယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ၊  
 ယဒဇ္ဈဂါ သကျမုနီ သမာဟိ-  
 တော။  
 န တေန ဓမ္မေန သမတ္ထိ ကိဉ္စိ၊  
 ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ။  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
 ဟောတု။

၇။ ကိလေသာကုန်ရာဖြစ်သော  
 ရာဂ၏ကင်းရာဖြစ်သော သေခြင်း  
 ကင်းသော မြတ်သော အကြင်  
 နိဗ္ဗာန်ကို တည်ကြည်သော စိတ်ရှိ  
 သော သာကီနွယ်ဖွား မြတ်ဘုရား  
 သည်ရတော်မူ၏။ ထို(နိဗ္ဗာန်)  
 တရားနှင့် တူသော တစ်စုံတစ်ခု  
 သော ရတနာမျိုးသည်မရှိ၊ နိဗ္ဗာန်  
 တရားဟူသော ဤရတနာသည်

လည်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤ  
 သစ္စာစကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့)  
 ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၈။ ယံ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော ပရိဝဏ္ဏယီ  
 သုစီ၊  
 သမာဓိ'မာနန္တရိက'ည' မာဟု။  
 သမာဓိနာ တေန သမော န  
 ဝိဇ္ဇတိ၊  
 ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ။  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
 ဟောတု။

၈။ ဘုရားမြတ်စွာသည် အကြင်  
 (အရဟတ္တမဂ်နှင့် ယှဉ်သော)  
 သမာဓိကို စင်ကြယ်၏ဟု ချီး  
 မွမ်းတော်မူ၏။ အကြင် အရဟ-  
 တ္တမဂ်နှင့်ယှဉ်သော သမာဓိကို  
 မိမိအခြားမဲ့၌ အကျိုးပေး၏ဟု  
 (ဘုရားရှင်တို့) ဟောဆိုကုန်၏။  
 ထိုအရဟတ္တမဂ်နှင့် ယှဉ်သော  
 သမာဓိနှင့်တူသော တရားမျိုး  
 သည် မရှိ၊ တရားတော်ဟူသော  
 ဤရတနာသည်လည်း အမြတ်  
 ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာစကား  
 ကြောင့်(သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါ  
 စေသတည်း။



၁၆။ ဝနပ္ပဂုဗ္ဗေ ယထ ဖုဿိတဂ္ဂေ၊  
ဂိမှာန မာသေ ပဋ္ဌမသ္မိံ ဂိမေ။  
တထူပမံ ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ၊  
နိဗ္ဗာနဂါမိံ ပရမံ ဟိတာယ။  
ဣဒမ္ဗိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိံ ဟောတု။

၁၆။ နွေဥတု၏ အစဖြစ်သော  
တန်ခူးလ၌ ပင်လုံးကျွတ်ပွင့်သော  
အဖျားရှိသော တောအုပ်သည်  
ကျက်သရေရှိ၍ တင့်တယ်သကဲ့သို့  
ထိုတောအုပ်လျှင် ဥပမာရှိသော  
နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော  
(ပရိယတ္တိ) တရားတော်မြတ်ကို  
မြတ်သော (နိဗ္ဗာန်) အကျိုးငှာ  
ဟောတော်မူ၏။ ဘုရားဟူသော  
ဤရတနာသည်လည်း အမြတ်  
ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာစကား  
ကြောင့်(သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါ  
စေသတည်း။

၁၇။ ဝရော ဝရညူ ဝရဒေါ ဝရာ-  
ဟရော၊  
အနုတ္တရော ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ။  
ဣဒမ္ဗိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိံ ဟောတု။

၁၇။ မြင့်မြတ်သည်ဖြစ်၍ မြင့်  
မြတ်သောနိဗ္ဗာန်ကို သိတော်  
မူသော မြင့်မြတ်သောတရားကို  
ပေးတတ်သော မြင့်မြတ်သော  
မဂ်ကို ဆောင်တတ်သော မိမိ  
ထက်သာသူမရှိသော မြတ်စွာ  
ဘုရားသည် မြင့်မြတ်သော တရား

သော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော  
အားဖြင့် ရကုန်လျက် မပျက်မစီး  
အရဟတ္တဖလသမာပတ်ကို ခံစား  
ကုန်၏။ သံဃာဟူသော ဤ  
ရတနာသည်လည်း အမြတ်ဆုံး  
ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာစကားကြောင့်  
(သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါစေ  
သတည်း။

၁၁။ ယထိန္ဒ္ဒန္တိလော ပထဝိဿိတော  
သိယာ၊  
စတုမ္ဘိ ဝါတေဟိ အသမ္ပကမ္ဘိ-  
ယော။  
တထူပမံ သပ္ပုရိသံ ဝဒါမိ၊  
ယော အရိယသစ္စာနိ အဝေစ္စ  
ပဿတိ။  
ဣဒမ္ဗိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိံ  
ဟောတု။

၁၁။ မြေ၌ စိုက်ထူအပ်သော  
တံခါးတိုင်သည် အရပ်လေးမျက်နှာ  
တို့မှလာသော လေတို့ကြောင့်  
မတုန်လှုပ်သကဲ့သို့ အရိယသစ္စာ  
တို့ကို ပညာဖြင့် သက်ဝင်၍ မြင်  
သော သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ကို  
ထိုတံခါးတိုင်နှင့်တူ၏ဟု ငါဆို၏။  
သံဃာဟူသော ဤရတနာသည်  
လည်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤ  
သစ္စာစကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့)  
ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၁၂။ ယေ အရိယသစ္စာနိ ဝိဘာဝယန္တိ၊  
ဂန္တီရပညေန သုဒေသိတာနိ။  
ကိဉ္ဇာပိ တေ ဟောန္တိ ဘုသံ  
ပမတ္တာ၊  
န တေ ဘဝံ အဋ္ဌမ' မာဒိယန္တိ။  
ဣဒမ္ဗိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၁၂။ အကြင်(သောတာပန်)ပုဂ္ဂိုလ်  
တို့သည် နက်နဲသောဉာဏ်ပညာရှိ  
သော မြတ်စွာဘုရား ကောင်းစွာ  
ဟောကြားအပ်သော အရိယ  
သစ္စာတို့ကို ထင်ရှားအောင် ပြု  
ကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပြင်း  
ထန်စွာ မေ့လျော့ကြစေကာမူ  
ရှစ်ကြိမ်မြောက်ဘဝကို မယူကုန်။  
သံဃာဟူသော ဤရတနာသည်  
လည်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤ  
သစ္စာစကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့)  
ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၁၃။ သဟာဝ'ဿ ဒဿနသမ္ပဒါယ၊  
တယ'ဿ ဓမ္မာ ဧဟိတာ  
ဘဝန္တိ။  
သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆိတဉ္စ၊  
သီလဗ္ဗတံ ဝါပိ ယဒတ္ထိ ကိဉ္ဇိ။

၁၃။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သောတာ  
ပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရသည်နှင့်  
တစ်ပြိုင်နက်သာလျှင် သက္ကာယ  
ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ သီလဗ္ဗတပရာမာသ  
ဤတရားသုံးပါးတို့ကို ပယ်စွန့်အပ်  
ကုန်၏။ ကိလေသာ စိုးစဉ်းမျှ  
ရှိစေကာမူ—

၁၄။ စတူဟပါယေဟိ စ ဝိပ္ပမုတ္တာ၊  
ဆစ္စာဘိဋ္ဌာနာနိ အဘဗ္ဗ ကာတုံ။  
ဣဒမ္ဗိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
ဟောတု။

၁၄။ အပါယ်လေးပါးတို့မှ လွတ်  
၏။ (အာနန္ဒရိကကံငါးပါးနှင့်  
နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော) ခြောက်  
ပါးသော တရားတို့ကို မပြုတော့  
ပြီ။ သံဃာဟူသော ဤရတနာ  
သည်လည်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။  
ဤသစ္စာစကားကြောင့် (သတ္တဝါ  
တို့) ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၁၅။ ကိဉ္ဇာပိ သော ကမ္မ ကရောတိ  
ပါပကံ၊  
ကာယေန ဝါစာ ဥဒ စေတသာ  
ဝါ။  
အဘဗ္ဗ သော တဿ ပဋိစ္စ-  
ဒါယ၊  
အဘဗ္ဗတာ ဒိဋ္ဌပဒဿ ဝုတ္တာ။  
ဣဒမ္ဗိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
ဟောတု။

၁၅။ ထို(သောတာပန်)ပုဂ္ဂိုလ်  
သည် ကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊  
နှုတ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်  
လည်းကောင်း မကောင်းမှုကံကို  
ပြုစေကာမူ ထိုမိမိပြုသော  
မကောင်းမှုကို မဖုံးလွှမ်းတော့ပြီ။  
နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီးသော (သောတာ  
ပန်) ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖုံးလွှမ်းခြင်းမပြု  
တော့သည့်အဖြစ်ကို (မြတ်စွာ  
ဘုရား) ဟောအပ်၏။ သံဃာ  
ဟူသော ဤရတနာသည်လည်း  
အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာ  
စကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့)  
ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

### ၃-မေတ္တသုတ္တ

#### မေတ္တသုတ္တပါဠိ

#### မေတ္တသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊  
နေဝ ဒေသေန္တိ ဘိသနံ။  
ယဉ္ဇိ စေဝါနယုဉ္ဇန္တော၊  
ရတ္တိန္တိဝ'မတန္တိတော။

၁-၂။ မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်၏ အာနုဘော်တော်ကြောင့် နတ်ကြမ်း၊ ဘီလူးကြမ်းတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံအမျိုးမျိုးကို မပြဝံ့ကြကုန်၊ မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို နေ့၌ဖြစ်စေ၊ ည၌ဖြစ်စေ မပျင်းမရိ အထပ်ထပ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်သော သူသည် ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုး မမြင်မက်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်၏။ အိုသူတော်ကောင်းတို့ ထိုကဲ့သို့ အာနိသင်နှင့်ပြည့်စုံသော ပရိတ်တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊  
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။  
ဝေမာဒိဂုဏူပေတံ၊  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၁၈။ ဝီဏံ ပုရာဏံ နဝ နတ္ထိသမ္ဘဝံ၊  
ဝိရတ္တစိတ္တာ'ယတိကေ ဘဝသ္မိ။  
တေ ဝီဏဗီဇာ အဝိရူဠိဆန္ဒာ၊  
နိဗ္ဗန္တိ ဝီရာ ယထာယံ ပဒီပေါ။  
ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
တောန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

တော်ကို ဟောကြားတော်မူပြီ။ ဘုရားဟူသော ဤရတနာသည် လည်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤသစ္စာ စကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၁၈။ (အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား) ကံဟောင်းကုန်ပြီ၊ ကံသစ်မရှိတော့ပြီ။ လာလတ္တံ့သော ဘဝ၌ တပ်ခြင်းကင်းသော စိတ်ရှိကုန်သည် ပဋိသန္ဓေမျိုးစေ့ကုန်ပြီး သည်ဖြစ်၍ စည်ပင်ပြန့်ပွားသော ဆန္ဒမရှိကုန်။ ဆီမီးသည် ငြိမ်းသကဲ့သို့ ပညာရှိသော ထိုရဟန္တာတို့သည် ခန္ဓာ ဇာတ်သိမ်းငြိမ်းကုန်ပြီ။ သံဃာဟူသော ဤရတနာသည်လည်း အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤသစ္စာ စကားကြောင့် (သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

၁၉။ ယာနီဝ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိ-  
က္ခေ။  
တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဇိတံ၊  
ဗုဒ္ဓံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၁၉။ မြေ၌ တည်ကုန်သော နတ်  
တို့သည်လည်းကောင်း၊ ကောင်း  
ကင်း၌ တည်ကုန်သောနတ်တို့  
သည်လည်းကောင်း ဤအရပ်သို့  
အညီအညွတ် လာကုန်၏။ ထိုငါ  
တို့သည် လာခြင်းကောင်းတော်မူ  
သော နတ်လူတို့ပူဇော်အပ်သော  
မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါကုန်၏။  
(သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြပါစေ  
သတည်း။

၂၀။ ယာနီဝ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိ-  
က္ခေ။  
တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဇိတံ၊  
ဓမ္မံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၂၀။ မြေ၌ တည်ကုန်သော  
နတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊  
ကောင်းကင်း၌ တည်ကုန်သော  
နတ်တို့သည်လည်းကောင်း ဤ  
အရပ်သို့ အညီအညွတ် လာကုန်  
၏။ ထိုငါတို့သည် ကိလေသာ  
တို့ကို ဖျက်ဆီးသောအားဖြင့်  
ဖြစ်သော နတ်လူတို့ ပူဇော်အပ်  
သော တရားတော်ကို ရှိခိုးပါကုန်  
၏။ (သတ္တဝါတို့)ချမ်းသာကြပါစေ  
သတည်း။

၂၁။ ယာနီဝ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိ ဝ အန္တလိ-  
က္ခေ။  
တထာဂတံ ဒေဝမနုဿပူဇိတံ၊  
သံဃံ နမဿာမ သုဝတ္ထိ  
ဟောတု။

၂၁။ မြေ၌ တည်ကုန်သော နတ်  
တို့သည်လည်းကောင်း၊ ကောင်း  
ကင်း၌ တည်ကုန်သော နတ်တို့  
သည်လည်းကောင်း ဤအရပ်သို့  
အညီအညွတ် လာကုန်၏။ ထိုငါ  
တို့သည် မချွတ်မယွင်း ကျင့်ခြင်း  
ရှိတော်မူသော နတ်လူတို့ ပူဇော်  
အပ်သော သံဃာတော်ကို ရှိခိုးပါ  
ကုန်၏။ (သတ္တဝါတို့) ချမ်းသာကြ  
ပါစေသတည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ရတနသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ရတနသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၈။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊  
နာတိမညေထ ကတ္တမိ န ကိဉ္စိ။  
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊  
နာညမညဿ ဒုက္ခ'မိစ္ဆေယျ။

၈။ တစ်ယောက်က တစ်ယောက်  
ကို အမျက်မထွက်ပါစေလင့်၊  
တစ်စုံတစ်ခုသောအရာ၌ တစ်စုံ  
တစ်ယောက်ကိုမျှ ချုပ်ချယ်ခြင်း  
ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရန်လိုသော  
စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း မထေမဲ့  
မြင်မပြုပါစေလင့်၊ အချင်းချင်း  
ဆင်းရဲမှုကို အလိုမရှိပါစေလင့်။

၉။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ-  
မာယုသာ ကေပုတ္တ'မနုရက္ခေ။  
ဝေပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

၉။ မိခင်သည် ရင်၌ဖြစ်သော  
တစ်ဦးတည်းသားကို အသက်ရှင်  
စေရန် အစဉ်စောင့်ရှောက်ဘိ  
သကဲ့သို့ ဤအတူပင် သတ္တဝါ  
ခပ်သိမ်းတို့၌ အတိုင်းအရှည်  
မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများ  
ရာ၏။

၁၀။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသို့၊  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။  
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊  
အသမ္မာဝံ အဝေရ' မသပတ္တံ။

၁၀။ အထက် (ဘဝဂ်) အောက်  
(အဝိစိ)ဖီလာ အလုံးစုံသော  
လောက၌ ကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိ  
သော အတွင်းရန် အပြင်ရန်ကင်း  
သော အတိုင်းအရှည်မရှိသော  
မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။

၃။ ကရဏီယ'မတ္ထကုသလေန၊  
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။  
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊  
သူဝဇော စဿ မုဒု အနုတိမာနီ။

၃။ ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့  
ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍ (နေလို  
သော) အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာ  
သောသူသည် (ဤဆိုလတ္တံ့သော  
စည်းကမ်းနည်းလမ်းကို) ပြု  
ကျင့်အပ်၏ ကျင့်စွမ်းနိုင်ရမည်၊  
ကိုယ်နှုတ်ဖြောင့်မတ်ရမည်၊ စိတ်  
နေစိတ်ထား ကောင်းစွာ ဖြောင့်  
မတ်ရမည်၊ ဆိုဆုံးမလွယ်ရမည်၊  
စိတ်ထား နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမည်၊  
လွန်ကဲမြင့်မောက်သော မာန  
မရှိရာ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊  
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။  
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊  
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ'နနဂိဒ္ဓေါ။

၄။ ပစ္စည်းလေးပါး၌ ရောင့်ရဲ  
လွယ်ရမည်၊ မွေးမြူလွယ်ရမည်၊  
အမှုကိစ္စ နည်းပါးရမည်၊ ဝန်ကျဉ်း  
ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးမှု ရှိရ  
မည်၊ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိရ  
မည်၊ ရင့်ကျက်သော ပညာရှိရ  
မည်၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး ကြမ်းတမ်း  
ခြင်းမရှိရာ၊ ဒါယကာတို့၌ တပ်-  
မက်မှု ကင်းရမည်။

၅။ န စ ခုဒ္ဒ' မာစရေ ကိဉ္စိ၊  
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျံ။  
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု။  
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

၅။ ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲနိုင်မည့် ဒုစရိုက်ကို စိုးစဉ်းအနည်းငယ် မျှလည်း မပြုကျင့်ရာ၊ (ဤစည်းကမ်းနည်းလမ်းကို လိုက်နာရမည်)။ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည် ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကုန်သည်၊ ဘေးကင်းကုန်သည် ဖြစ်၍ ချမ်းသာသော ကိုယ်စိတ်ရှိ ကြပါစေကုန်သတည်း။

၆။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတ'တ္ထိ၊  
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ'နဝသေသာ။  
ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊  
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

၆။ ကြွင်းမဲ့ဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော (ထွက်သက်ဝင်သက်ရှိ) သတ္တဝါ (ထွက်သက် ဝင်သက်မဲ့) သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်တတ်သော (ပုထုဇဉ်) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့သော (ရဟန္တာ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ရှည်သော(ကိုယ်ရှိသော) သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကြီးသော (ကိုယ်ရှိသော) သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အလတ်စား ကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊

ကောင်း၊ ပုတိုသောကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါတို့သည် လည်းကောင်း၊ သေးဖွဲ့သိမ်မွေ့သော ကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဆူဖြိုးသော ကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။

၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေ ဝ အဒိဋ္ဌာ၊  
ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။  
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊  
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

၇။ မြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မမြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဝေး၌နေသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အနီး၌နေသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ပုထုဇဉ် သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည် ချမ်းသာသော ကိုယ်စိတ်ရှိကြပါစေကုန်သတည်း။



၅။ မာ မံ အပါဒကော ဟိသိ၊  
မာ မံ ဟိသိ ဒွိပါဒကော။  
မာ မံ စတုပ္ပဒေါ ဟိသိ၊  
မာ မံ ဟိသိ ဗဟုပ္ပဒေါ။

၅။ အခြေမရှိသော သတ္တဝါသည်  
ငါ့ကိုမညှဉ်းဆဲစေသတည်း။ အခြေ  
နှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါသည်  
ငါ့ကိုမညှဉ်းဆဲစေသတည်း။ အခြေ  
လေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါသည်  
ငါ့ကိုမညှဉ်းဆဲစေသတည်း။ အခြေ  
များစွာရှိသော သတ္တဝါသည် ငါ့ကို  
မညှဉ်းဆဲစေသတည်း။

၆။ သဗ္ဗေ သတ္တာ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊  
သဗ္ဗေ ဘူတာ စ ကေဝလာ။  
သဗ္ဗေ ဘဒြာနိ ပဿန္တု။  
မာ ကိဉ္စိ ပါပမာဂမာ။

၆။ အကြွင်းမရှိ အလုံးစုံကုန်သော  
သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊  
အလုံးစုံသော ထွက်သက် ဝင်သက်  
ရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်  
လည်းကောင်း၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော  
အတ္တဘော ထင်ရှားရှိသော  
သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊  
ခပ်သိမ်းကုန်သော ကောင်းသော  
အာရုံတို့ကို တွေ့မြင်ကြစေကုန်  
သတည်း။ ယုတ်ညံ့သော မကောင်း  
ကျိုးသည် တစ်စုံတစ်ယောက်  
သော သတ္တဝါတို့သို့ မရောက်ပါ  
စေသတည်း။

၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္ဓော ဝ၊  
သယာနော ယာဝတာ'ဿ  
ဝိတမိဒ္ဓေါ။  
တေ သတိ အဝိဋ္ဌေယျ။  
ဗြဟ္မ'မေတံ ဝိဟာရ'မိဓ' မာဟု။

၁၁။ ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်း၍ ရပ်နေ  
သမျှ သွားနေသမျှ ထိုင်နေသမျှ  
လျောင်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး  
ဤ (မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော) သတိ  
ကို ပွားများအံ့ဟု ဆောက်တည်  
ရာ၏။ ဤသာသနာတော်၌  
မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော သတိဖြင့်  
နေခြင်းကို မြတ်သော နေခြင်း  
'ဗြဟ္မဝိဟာရ'ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား  
တို့ ဟောတော်မူကုန်၏။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္ပ၊  
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။  
ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊  
န ဟိ ဇာတုက္ကမ္ဘသေယျုပန ရေတိ။

၁၂။ (ထိုမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း  
သောသူသည်) သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့  
လည်း မကပ်မှု၍ (လောကုတ္တရာ)  
သီလရှိသည်ဖြစ်လျက် သောတာ  
ပတ္တိမဂ်ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံ  
သည် ဖြစ်၍ ဝတ္ထုကာမတို့၌ တပ်  
မက် တွယ်တာမှုကို ပယ်ဖျောက်  
သည်ရှိသော် အမိဝမ်း၌ တစ်ဖန်  
(ပဋိသန္ဓေ)နေခြင်းသို့ မရောက်  
တော့ပေဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

မေတ္တသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မေတ္တသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၄-ခန္ဓသုတ္တ

ခန္ဓသုတ္တပါဠိ

ခန္ဓသုတ်မြန်မာပြန်

- ၁။ သဗ္ဗာသီဝိသဇာတိနံ၊  
ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ။  
ယံ နာသေတိ ဝိသံ ဃောရံ၊  
သေသဉ္စာပိ ပရိဿယံ။
- ၂။ အာဏာက္ခေတ္တမှိ သဗ္ဗတ္ထ၊  
သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ။  
သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ၊  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၁-၂။ နတ်မန္တရား နတ်ဆေးဝါးသည် အဆိပ်ပြင်းသော မြွေအား လုံးတို့၏ အဆိပ်မှန်သမျှကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ပယ်ဖျောက်နိုင်စွမ်း ရှိသကဲ့သို့ ဤခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်သည် ဘုရားအာဏာခေတ် ဟု ဆိုအပ်သော စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းအတွင်း၌ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ပြင်းထန်သော အဆိပ်ကိုလည်း ပယ်ရှားတားမြစ်နိုင်၏။ အဆိပ်မှ ကြွင်းသော ဘေးဥပဒ်ကိုလည်း ပယ်ရှားတားမြစ်နိုင်၏။ အို သူတော်ကောင်းတို့ ထိုခန္ဓသုတ် ပရိတ်တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

- ၃။ ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ၊  
မေတ္တံ ဧရာပထေဟိ မေ။  
ဆဗျာပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ၊  
မေတ္တံ ကဏှာဂေါတမကေဟိစ။

၃။ ငါ၏မေတ္တာသည် ဝိရူပက္ခနဂါးမင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည် ဧရာပထနဂါးမင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည် ဆဗျာပုတ္တနဂါးမင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည် ကဏှာဂေါတမနဂါးမင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။

- ၄။ အပါဒကေဟိ မေ မေတ္တံ၊  
မေတ္တံ ဒွိပါဒကေဟိ မေ။  
စတုပ္ပဒေဟိ မေ မေတ္တံ၊  
မေတ္တံ ဗဟုပ္ပဒေဟိ မေ။

၄။ ငါ၏မေတ္တာသည် အခြေမရှိသော သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည် အခြေနှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည် အခြေလေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည်များသော အခြေရှိသော သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။

၄။ ယေ ဗြာဟ္မဏာ ဝေဒဂူ  
 သဗ္ဗဓမ္မေ၊  
 တေ မေ နမော၊ တေ စ မံ  
 ပါလယန္တု။  
 နမတ္ထု ဗုဒ္ဓါနံ၊ နမတ္ထု  
 ဗောဓိယာ၊  
 နမော ဝိမုတ္တာနံ၊ နမော  
 ဝိမုတ္တိယာ။  
 ဣမံ သော ပရိတ္တံ ကတွာ၊  
 မောရော စရတိ သေနာ။

၄။ ဝိသုဒ္ဓိဗြာဟ္မဏဟု ခေါ်ဝေါ်  
 အပ်သော ဘုရားရှင်တို့သည်  
 တရားဥသံ့ အလုံးစုံကို သိတော်  
 မူကြကုန်၏။ ထိုဘုရားရှင်တို့  
 သည် အကျွန်ုပ် (ဥဒေါင်းမင်း)၏  
 ရှိခိုးခြင်းကို ခံယူတော်မူကြပါ  
 ကုန်။ ထိုဘုရားရှင်တို့သည်  
 အကျွန်ုပ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်  
 တော်မူကြပါကုန်။ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံ  
 ပြောင်းကြ ဘုရားဟူသမျှတို့အား  
 အကျွန်ုပ်ရှိခိုးပါ၏။ ထိုဘုရားရှင်  
 တို့၏ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို  
 လည်း ရှိခိုးပါ၏။ ကိလေသာတို့မှ  
 လွတ်မြောက်တော် မူကြကုန်  
 သော ဘုရားရှင်တို့အားလည်း  
 ရှိခိုးပါ၏။ ထိုဘုရားရှင်တို့၏  
 ဝိမုတ္တိငါးပါးကိုလည်း ရှိခိုးပါ၏။  
 (ထိုဥဒေါင်းမင်းသည် ဤမောရ  
 ပရိတ်အရံအတားကို ပြုပြီးမှ  
 အစာရှာထွက်လေ့ရှိ၏။)

၇။ အပ္ပမာဏော ဗုဒ္ဓေါ၊  
 အပ္ပမာဏော ဓမ္မော။  
 အပ္ပမာဏော သံဃော၊  
 ပမာဏဝန္တာနိ သရီသပါနိ။  
 အဟိ ဝိစ္စိကာ သတပဒီ၊  
 ဥဏ္ဏနာဘီ သရပူ မူသိကာ။  
 ၈။ ကတာ မေ ရက္ခာ၊ ကတံ  
 မေ ပရိတ္တံ၊  
 ပဋိက္ကမန္တု ဘူတာနိ။  
 သောဟံ နမော ဘဂဝတော၊  
 နမော သတ္တန္တံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။

၇-၈။ မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်တော်  
 သည် အတိုင်းအရှည်မရှိ၊ တရား  
 ဂုဏ်တော်သည် အတိုင်းအရှည်  
 မရှိ၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်သည်  
 အတိုင်းအရှည်မရှိ၊ မြေမျိုးတို့  
 သည်(ဂုဏ်အားဖြင့်)အတိုင်း  
 အရှည်ရှိကုန်၏။ မြေ ကင်းမြီး  
 ကောက်တို့သည်လည်းကောင်း၊  
 ကင်းခြေများတို့သည် လည်း  
 ကောင်း၊ ပင့်ကူတို့သည်လည်း  
 ကောင်း၊ တက်တူတို့သည်လည်း  
 ကောင်း၊ ကြွက်တို့သည်လည်း  
 ကောင်း (ဂုဏ်အားဖြင့်) အတိုင်း  
 အရှည် ရှိကြကုန်၏။ ငါသည်  
 အစောင့်အရှောက်ကို ပြုအပ်ပြီ၊  
 ငါသည် အရံအတားကို ပြုအပ်  
 ပြီ၊ သတ္တဝါတို့သည် ဖဲသွားစေ  
 ကုန်သတည်း။ ထိုငါသည် မြတ်စွာ  
 ဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။ ခုနစ်ဆူ  
 ကုန်သော မြတ်စွာဘုရားတို့အား  
 လည်း ရှိခိုးပါ၏။

၅-မောရသုတ္တ

မောရသုတ္တပါဠိ

မောရသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ပူရေန္တံ ဗောဓိသမ္ဘာရေ၊  
နိဗ္ဗတ္တံ မောရယောနိယံ။  
ယေန သံဝိဟိတာရက္ခံ၊  
မဟာသတ္တံ ဝနေစရာ။

၂။ စိရသံ ဝါယမန္တာပိ၊  
နေဝ သက္ခိသု ဂဏှိတုံ။  
“ဗြဟ္မမန္တ”န္တိ အက္ခာတံ၊  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၁-၂။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်၏ အဆောက်အဦ ဖြစ်သော ပါရမီ တို့ကို ဖြည့်ကျင့်လျက် ဥဒေါင်း ငှက်မျိုး၌ဖြစ်ရစဉ် မောရပရိတ် မန္တာန်ဖြင့် အစောင့်အရှောက် အကာအကွယ်ကို စီမံထားသော ဘုရားအလောင်း ဥဒေါင်းမင်းကို တောမုဆိုးတို့သည် အနှစ်ခုနှစ် ရာ ကြာမြင့်အောင် ဖမ်းယူရန် လုံ့လပြုပါသော်လည်း မဖမ်း နိုင်ကြကုန်၊ အို သူတော်ကောင်း တို့ မြတ်သော မန္တာန်ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ချီးကျူးတော်မူ အပ်သော မောရသုတ်ပရိတ် တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ် ကြပါကုန်စို့။

၃။ ဥဒေတ’ ယံ စက္ခုမာ ကေရာဇာ၊  
ဟရိဿဝဏ္ဏော ပထဝိပ္ပဘာ-  
သော။  
တံ တံ နမဿာမိ ဟရိဿဝဏ္ဏံ  
ပထဝိပ္ပဘာသံ၊  
တယာ’ဇူ ဂုတ္တာ ဝိဟရေမု  
ဒီဝသံ။

၃။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့အား အလင်းရောင်ကို ပေးတတ်သော မျက်စိရှိ၍ အရောင်များစွာတွင် တစ်ဦးတည်းဘုရင်ဖြစ်သော ရွှေ အဆင်းနှင့်တူသော အဆင်းရှိ သော မြေအပြင်၌ထွန်းလင်းသော အရောင်ရှိသော ဤနေမင်းသည် အရှေ့လောကဓာတ်မှ ထွက်ပေါ် လာ၏။ ထို့ကြောင့် ရွှေအဆင်း နှင့်တူသော အဆင်းရှိသော မြေ အပြင်၌ ထွန်းလင်းသောအရောင် ရှိသော အရှင်နေမင်းကို အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။ ယနေ့အဖို့ အရှင်နေမင်း ၏ အစောင့်အရှောက်ကို ခံယူ၍ အကျွန်ုပ်တို့သည် ဤတစ်နေ့တာ ပတ်လုံး ချမ်းချမ်းသာသာ နေကြ ရပါကုန်အံ့။

၃။ အတ္တိ လောကေ သီလဂုဏော၊  
သစ္စံ သောစေယျ နန္ဒယာ။  
တေန သစ္စေန ကာဟာမိ၊  
သစ္စကိရိယ မုတ္တမံ။

၄။ အာဝဇ္ဇေတွာ ဓမ္မဗလံ၊  
သရိတွာ ပုဗ္ဗကေ ဖိနေ။  
သစ္စဗလ မဝဿာယ၊  
သစ္စကိရိယ မကာသဟံ။

၅။ သန္တိ ပက္ခာ အပတနာ၊  
သန္တိ ပါဒါ အဝဉ္ဇနာ။  
မာတာ ပိတာ စ နိက္ခန္တာ၊  
ဇာတဝေဒ ပဋိက္ကမ။

၃-၄။ လောက၌ သီလတရား၊  
သစ္စာတရား၊ စင်ကြယ်သည်၏  
အဖြစ်၊ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာ  
တရားသည် ထင်ရှားကောင်းအမှန်  
ရှိ၏။ ထိုသစ္စာစကားဖြင့် အတု  
မရှိ ထူးမြတ်သော သစ္စာဆိုမှုကို  
ငါပြုပေတော့အံ့...။ တရား  
တော်၏ အစွမ်းကို ဆင်ခြင်  
အောက်မေ့၍ ရှေးအတိတ်က  
ပွင့်တော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်တို့  
ကို အောက်မေ့လျက် သစ္စာစွမ်း  
အားကို အမှီပြု၍ သစ္စာဆိုမှုကို  
ငါပြုခဲ့ပေပြီ။

၅။ ငါ့မှာ အတောင်ရှိသော်လည်း  
မပျံနိုင်ပါ။ ငါ့မှာ ခြေထောက်ရှိ  
သော်လည်း မသွားနိုင်ပါ။ ငါ့မိ  
ငါ့ဖတို့ကလည်း မီးအန္တရာယ်  
ကြောင့် ငါ့ကိုစွန့်၍ သွားလေပြီ။  
အို တောမီးဖဲခွါ ဆုတ်ရှားပြန်  
လှည့်၍ သွားပါလေ။

၅။ အပေတ' ယံ စက္ခုမာ ကေရာဇာ၊  
ဟရိဿဝဇ္ဇော ပထဝိပ္ပဘာသော။  
တံ တံ နမဿာမိ ဟရိဿ-  
ဝဏ္ဏံ ပထဝိပ္ပဘာသံ၊  
တယာ'ဇ္ဇ ဂုတ္တာ ဝိဟရေမု ရတ္တိ။

၅။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့အား  
အလင်းရောင်ကို ပေးတတ်သော  
မျက်စိရှိ၍ အလင်းရောင်များစွာ  
တွင် တစ်ဦးတည်းသော ဘုရင်  
ဖြစ်သော ရွှေအဆင်းနှင့်တူသော  
အဆင်းရှိသော မြေအပြင်၌ ထွန်း  
လင်းသော အရောင်ရှိသော ဤ  
နေမင်းသည် အနောက်လောက  
ဓာတ်သို့ ဝင်ပေပြီ။ ထို့ကြောင့်  
ရွှေအဆင်းနှင့်တူသော အဆင်း  
ရှိသော မြေအပြင်၌ ထွန်းလင်း  
သော အရောင်ရှိသော အရှင်  
နေမင်းကို အကျွန်ုပ်ရိုခိုးပါ၏။  
ယနေ့အဖို့ အရှင်နေမင်း၏  
အစောင့်အရှောက်ကို ခံယူ၍  
အကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ညတာ  
ကာလပတ်လုံး ချမ်းချမ်းသာသာ  
နေကြရပါကုန်အံ့။

၆။ ယေ ဗြာဟ္မဏာ ဝေဒဂူ  
 သဗ္ဗဓမ္မေ၊  
 တေ မေ နမော၊ တေ စ မံ  
 ပါလယန္တူ။  
 နမတ္ထု ဗုဒ္ဓါနံ၊ နမတ္ထု  
 ဗောဓိယာ၊  
 နမော ဝိမုတ္တာနံ၊ နမော  
 ဝိမုတ္တိယာ။  
 ဣမံ သော ပရိတ္တံ ကတ္တာ၊  
 မောရော ဝါသ'မကပ္ပယိ။

၆။ ဝိသုဒ္ဓိဗြာဟ္မဏဟု ခေါ်ဝေါ်  
 အပ်သော ဘုရားရှင်တို့သည်  
 တရားဥသယံ အလုံးစုံကို သိတော်  
 မူကြကုန်၏။ ထိုဘုရားရှင်တို့  
 သည် အကျွန်ုပ် (ဥဒေါင်းမင်း)၏  
 ရှိခိုးခြင်းကို ခံယူတော်မူကြပါ  
 ကုန်။ ထိုဘုရားရှင်တို့သည်  
 အကျွန်ုပ်ကိုလည်း စောင့်ရှောက်  
 တော်မူကြပါကုန်။ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံ  
 ပြောင်းကြွ ဘုရားဟူသမျှတို့အား  
 အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။ ထိုဘုရား  
 ရှင်တို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို  
 လည်း ရှိခိုးပါ၏။ ကိလေသာတို့မှ  
 လွတ်မြောက်တော်မူကြကုန်  
 သော ဘုရားရှင်တို့အား ရှိခိုးပါ  
 ၏။ ဘုရားရှင်တို့၏ ဝိမုတ္တိငါးပါး  
 အားလည်း ရှိခိုးပါ၏(ထိုဥဒေါင်း  
 မင်းသည် မောရပရိတ် အရံ  
 အတားကို ပြုပြီးမှ အိပ်တန်း  
 တက်လေ့ရှိ၏။)

မောရသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မောရသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

### ၆-ဝဋ္ဋသုတ္တ

#### ဝဋ္ဋသုတ္တပါဠိ

#### ဝဋ္ဋသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ပူရေန္တံ ဗောဓိသမ္ဘာရေ၊  
 နိဗ္ဗတ္တံ ဝဋ္ဋဇာတိယံ။  
 ယဿ တေဇေန ဒါဝဂ္ဂိ၊  
 မဟာသတ္တံ ဝိဝဇ္ဇယိ။

၁။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်၏ အဆောက်  
 အဦဖြစ်သော ပါရမီတို့ကို ဖြည့်  
 ကျင့်လျက် ငုံးငှက်မျိုး၌ဖြစ်သော  
 ဘုရားအလောင်းကို ဝဋ္ဋပရိတ်  
 တော်၏ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့်  
 တောမီးသည် ရှောင်ကွင်းသွား  
 လေပြီ။

၂။ ထေရဿ သာရိပုတ္တဿ၊  
 လောကနာထေန ဘာသိတံ။  
 ကပ္ပဋ္ဌာယိ မဟာတေဇံ၊  
 ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၂။ လောက၌ ဘုရားရှင်က  
 သာရိပုတ္တရာမထေရ်အား ဟော  
 ကြားတော်မူအပ်သော တစ်ကမ္ဘာ  
 လုံး တည်တံ့သော တန်ခိုးကြီး  
 မားသော ဝဋ္ဋသုတ်ပရိတ်တော်ကို  
 အိုသူတော်ကောင်းတို့ အကျွန်ုပ်  
 တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။



၅။ နော စေ မေ ဝေဂ္ဂံ ဥလ္လော-  
ကေယျာထ၊ အထ ပဇာပတိ-  
ဿ ဒေဝရာဇဿ ဝေဂ္ဂံ ဥလ္လော-  
ကေယျာထ။  
ပဇာပတိဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝ-  
ရာဇဿ ဝေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ  
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ  
ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမဟံသော  
ဝါ၊ သော ပဟိယိဿတိ။

၆။ နော စေ ပဇာပတိဿ ဒေဝ-  
ရာဇဿ ဝေဂ္ဂံ ဥလ္လောကေ-  
ယျာထ၊  
အထ ဝရုဏဿ ဒေဝရာဇဿ  
ဝေဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ။  
ဝရုဏဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝရာဇ-  
ဿ ဝေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ ယံ  
ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ  
ဝါ လောမဟံသော ဝါ၊ သော  
ပဟိယိဿတိ။

၅။ ငါ၏အလံတော်ကို အကယ်၍  
မကြည့်မိခဲ့ကြမူ ပဇာပတိ နတ်  
မင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကြ  
ကုန်လော့၊ အကြောင်းမူကား-  
ပဇာပတိနတ်မင်း၏ အလံတော်  
ကို ကြည့်ကြကုန်သော သင်တို့  
အား ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်  
ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်းထခြင်း  
သည် ပျောက်ကင်းပေလိမ့်မည်။

၆။ ပဇာပတိနတ်မင်း၏ အလံ  
တော်ကို အကယ်၍ မကြည့်မိခဲ့  
ကြမူ ဝရုဏနတ်မင်း၏ အလံ  
တော်ကို ကြည့်ကြကုန်လော့။  
အကြောင်းမူကား ဝရုဏနတ်မင်း  
၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကြကုန်  
သော သင်တို့အား ကြောက်ခြင်း၊  
တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်း  
ထခြင်းသည် ပျောက်ကင်းလိမ့်  
မည်။

၆။ သဟ သစ္စေ ကတေ မယံ၊  
မဟာပဇ္ဇလိတော သိဒ္ဓိ။  
ဝဇ္ဇေသိ သောဠသ ကရိသာနိ၊  
ဥဒကံ ပတွာ ယထာ သိဒ္ဓိ။  
သစ္စေန မေ သမော နတ္ထိ၊  
သော မေ သစ္စပါရမီ။

၆။ ငါဘုရား သစ္စာပြုအပ်သည်ရှိ  
သော် ပြုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်  
အလှုံကြီးမားသော တောမီး  
သည် တစ်ဆယ့်ခြောက်မင်း  
ပယ်စာအကွာ အဝေးတိုင်အောင်  
ရှောင်ကွင်း၍ ငြိမ်းအေးသွား  
လေပြီ၊ မီးသည်ရေသို့ ရောက်၍  
ငြိမ်းအေးသကဲ့သို့ လောင်နေ  
သော တောမီးသည်လည်း (ငြိမ်း  
သစ္စာကြောင့်) ငြိမ်းလေပီ၊ ငါ၏  
သစ္စာနှင့်တူသော တရားကား  
မရှိ၊ ဤကား ငါဘုရား၏ သစ္စာ  
ပါရမီ ဖြစ်ပေသတည်း။

ဝဋ္ဋသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ဝဋ္ဋသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၇-ဓဇဂ္ဂသုတ္တ

ဓဇဂ္ဂသုတ္တပါဠိ

ဓဇဂ္ဂသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ယဿာ'နုဿရဏေနာပိ၊  
အန္တလိက္ခေပိ ပါဏိနော။  
ပတိဋ္ဌ'မဓိဂစ္ဆန္တိ၊  
ဘူမိယံ ဝိယ သဗ္ဗထာ။

၂။ သဗ္ဗုပဒ္ဒဝဇာလမု၊  
ယက္ခစောရာဒိသမ္ဘဝါ။  
ဂဏနာ န စ မုတ္တာနံ၊  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ—  
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိ—  
ယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ  
အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။

၁-၂။ ဓဇဂ္ဂသုတ် ပရိတ်တော်ကို အောက်မေ့ကာမျှဖြင့် အောက်မေ့သော သတ္တဝါတို့သည် မြေပြင်၌ တည်သကဲ့သို့ ကောင်းကင်၌ အချင်းခပ်သိမ်း တည်ရာကိုရကုန်၏။ ဘီလူး ခိုးသူစသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သော အလုံးစုံသော ဥပဒ်ကွန်ရက်မှ လွတ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ အရေတွက်ကား မရှိ၊ အိုသူတော်ကောင်းတို့၊ ထိုဓဇဂ္ဂသုတ် ပရိတ်တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ရွတ် ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၃။ ဤ ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော်ကို အကျွန်ုပ် အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရား အထံတော်မှ ဤသို့ ကြားနာ မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထပိဏ္ဍိက သူဌေး၏ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ နေတော်မူ၏။

၄။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခု  
အာမန္တေသိ “ဘိက္ခဝေါ”တိ။  
“ဘဒန္တေ”တိ တေ ဘိက္ခု  
ဘဂဝတော ပစ္စဿောသုံ။  
ဘဂဝါ တေဒဝေါစ—  
ဘူတပုဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ  
ဒေဝါသုရသင်္ဂါမော သမုပဗျူ—  
ဋ္ဌော အဟောသိ။  
အထ ခေါ ဘိက္ခဝေ သက္ကော  
ဒေဝါနမိန္ဒော ဒေဝေ တာဝတိံသေ  
အာမန္တေသိ—  
“သစေ မာရိသာ ဒေဝါနံ  
သင်္ဂါမဂတာနံ ဥပ္ပဇ္ဇေယျ  
ဘယံဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမ—  
ဟံသော ဝါ။  
မမေဝ တသ္မိံ သမယေ ဓဇဂ္ဂံ  
ဥလ္လောကေယျာထ။  
မမံ ဟိ ဝေါ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောက—  
ယတံ ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ  
ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမဟံ—  
သော ဝါ။ သော ပဟိယိဿတိ။

၄။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတို့ကို ရဟန်းတို့ဟူ၍ ခေါ်တော်မူ၏။ အရှင်ဘုရားဟု ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား ပြန်ကြားလျှောက်ထားကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤစကားကို မိန့်တော်မူ၏—  
ရဟန်းတို့ ရှေးကဖြစ်ဖူးသည်ကား နတ်နှင့်အသူရာတို့၏ စစ်ပွဲသည် ရင်ဆိုင်မိဖူးပြီ၊ ရဟန်းတို့ထိုအခါ နတ်တို့အရှင် သိကြားမင်းသည် တာဝတိံသာနတ်တို့ကို ခေါ်၍ မိန့်ဆို၏— အချင်းတို့ စစ်မြေပြင်သို့ သွားကုန်သော နတ်တို့အား ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်း ထခြင်းဖြစ်ခဲ့မှု ထိုအခါ၌ ငါ၏ အလံတော်ကိုသာလျှင် ကြည့်ကြကုန်လော့။ အကြောင်းမူကား ငါ၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကြကုန်သော သင်တို့အား ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်း ထခြင်းသည် ပျောက်ကင်းလိမ့်မည်။

- (၆) ဆုံးမထိုက်သောသူကို ဆုံးမတတ်သည့် အတုမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း အနုတ္တရော ပုရိသ-ဒမ္မသာရထိ မည်တော်မူ၏။
- (၇) နတ်လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ မည်တော်မူ၏။
- (၈) သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို သိတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓမည်တော်မူ၏။
- (၉) ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးမားတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ဘဂဝိမည်တော်မူ၏ဟု အောက်မေ့ကြကုန်လော့။

- ၇။ နော စေ ဝရုဏဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကေယျာထ။ အထ ဤသာနဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကေယျာထ။ ဤသာနဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကယတံ၊ ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ။ သော ပဟိယိဿတိ” တိ။
- ၈။ တံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ သက္ကဿ ဝါ ဒေဝါနမိန္ဒဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကယတံ၊ ပဇာပတိဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကယတံ၊ ဝရုဏဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကယတံ၊ ဤသာနဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇ္ဇေ ဥလ္လောကယတံ၊ ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ။ သော ပဟိယေထာပိ နောပိ ပဟိယေထ။
- ၇။ ဝရုဏနတ်မင်း၏ အလံတော်ကို အကယ်၍ မကြည့်မိခဲ့ကြမူ ဤသာနနတ်မင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကြကုန်လော့၊ အကြောင်းမူကား ဤသာနနတ်မင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကြကုန်သော သင်တို့အား ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညှင်း ထခြင်းသည် ပျောက်ကင်းလိမ့်မည်ဟု (မိန့်ဆို၏)။
- ၈-၉။ ရဟန်းတို့ နတ်တို့အရှင်သိကြားမင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကုန်သော နတ်တို့အားလည်းကောင်း၊ ပဇာပတိနတ်မင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကုန်သော နတ်တို့အားလည်းကောင်း၊ ဝရုဏနတ်မင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကုန်သော နတ်တို့အားလည်းကောင်း၊ ဤသာနနတ်မင်း၏ အလံတော်ကို ကြည့်ကုန်သော နတ်တို့အားလည်းကောင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊

၉။ တံ ကိဿ ဟေတုသက္ကော  
ဟိ ဘိက္ခဝေ ဒေဝါနမိန္ဒော  
အဝိတရာဂေါ အဝိတဒေါ-  
သော အဝိတမောဟော ဘီရု  
ဆမ္ဘိ ဥတြာသီ ပလာယိတိ။

ကြက်သီးမွေးညင်း ထခြင်းသည်  
ပျောက်ကင်းသည်မူလည်း ရှိရာ  
၏။ မပျောက်ကင်းသည်မူလည်း  
ရှိရာ၏။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည်  
အဘယ့်ကြောင့်နည်း၊ ရဟန်းတို့  
နတ်တို့အရှင် သိကြားမင်းသည်  
တပ်မက်မှုရာဂ မကင်းသေး၊  
အမျက်ထွက်မှု ဒေါသမကင်း  
သေး၊ တွေဝေမှုမောဟ မကင်း  
သေးရကား ကြောက်တတ်သူ  
ကိုယ်ခက်တရော် ရှိတတ်သူ  
ထိတ်လန့်တတ်သူ ပြေးတတ်သူ  
ဖြစ်တတ်သောကြောင့်တည်း။

၁၀။ အဟဉ္စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝေ  
ဝဒါမိ သစေ တုမှာကံ ဘိက္ခဝေ  
အရညဂတာနံ ဝါ ရုက္ခမူလ-  
ဂတာနံ ဝါ သုညာဂါရ ဂတာနံ  
ဝါ ဥပ္ပဇ္ဇေယျ ဘယံ ဝါ  
ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမဟံသော  
ဝါ။ မမေဝ တသ္မိံ သမယေ  
အနုဿရေယျာထ—

၁၀။ ရဟန်းတို့ ငါသည်လည်း  
ဤသို့ဆိုအံ့ “ရဟန်းတို့-တော၌  
ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်း၌ဖြစ်စေ၊  
ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ဖြစ်စေ နေကြကုန်  
သော သင်တို့အား ကြောက်ခြင်း၊  
တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေး  
ညင်း ထခြင်းသည် အကယ်၍  
ဖြစ်ခဲ့မူ ထိုအခါ ငါဘုရား၏ ဂုဏ်  
ကိုသာလျှင် အဖန်တလဲလဲ  
အောက်မေ့ ကြကုန်လော့။

၁၁။ “ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ၊  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏ-  
သမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောက-  
ဝိဒူ၊ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မ-  
သာရထိ၊ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ၊  
ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ” တိ။

- ၁၁။ (၁) ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်  
ဤသို့ ပူဇော်အထူးကို  
ခံယူတော်မူထိုက်သော  
အကြောင်းကြောင့်လည်း  
အရဟံမည်တော်မူ၏။
- (၂) (အလုံးစုံသော တရားတို့  
ကို) ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ သိ  
တော်မူသော အကြောင်း  
ကြောင့်လည်း သမ္မာ-  
သမ္ဗုဒ္ဓမည်တော်မူ၏။
- (၃) အသိဉာဏ် ဝိဇ္ဇာ၊ အကျင့်  
စရဏနှင့် ပြည့်စုံတော်  
မူသော အကြောင်းကြောင့်  
လည်း ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န  
မည်တော်မူ၏။
- (၄) ကောင်းသောစကားကို  
ဆိုတော်မူတတ်သော  
အကြောင်းကြောင့်လည်း  
သုဂတမည်တော်မူ၏။
- (၅) လောကကို သိတော်မူ  
သော အကြောင်းကြောင့်  
လည်း လောကဝိဒူမည်  
တော်မူ၏။

(၆) ဧည့်သည်တို့အလိုငှာ စီမံထားသော ဝတ္ထုကို သော်လည်း ခံတော်မူ ထိုက်ပါပေ၏။

(၇) တမလွန်အတွက် ရည် မျှော်သော အလှူကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

(၈) လက်အုပ်ချီခြင်းကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

(၉) သတ္တဝါအပေါင်း၏ ကောင်းမှုပြုရန် အမြတ် ဆုံး လယ်မြေဖြစ်ပါပေ ၏ဟု အောက်မေ့ကြ ကုန်လော့။

၁၈။ သံဃံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနုဿရတံ ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမ-ဟံသော ဝါ။ သော ပဟီ-ယိဿတိ။

၁၈။ အကြောင်းမူကား ရဟန်းတို့ သံဃာတော်၏ဂုဏ်ကို အောက် မေ့ကုန်သော သင်တို့အား ကြောက် ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေး ညင်း ထခြင်းသည် ပျောက်ကင်း လိမ့်မည်။

၁၂။ မမံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနု-ဿရတံ ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမ-ဟံသော ဝါ။ သော ပဟီယိဿတိ။

၁၂။ အကြောင်းမူကား ရဟန်းတို့ ငါ့ကို အောက်မေ့ကုန်သော သင် တို့အား ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ် ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်းထခြင်း သည် ပျောက်ကင်းလိမ့်မည်။

၁၃။ နော စေ မံ အနုဿရေယျာထ၊ အထ ဓမ္မံ အနုဿရေယျာထ-

၁၃။ ငါ့ကို အကယ်၍ မအောက် မေ့မိကုန်မူ တရားတော်ကို အောက်မေ့ကြကုန်လော့။

၁၄။ “သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္နိဋ္ဌိကော၊ အကာ-လိကော၊ ဖဟိပဿိကော၊ ဩပ-နေယျိကော၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိ-တဗ္ဗော ဝိညုဟီ”တိ။

၁၄။ (၁) တရားတော် သည် မြတ်စွာဘုရား ကောင်း စွာ ဟောကြားထားသော တရားတော်ပါပေတည်း။ (၂) ကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင် သော တရားတော်ပါ ပေတည်း။ (၃) အခါမလင့် အကျိုးပေး သော တရားတော်ပါ ပေတည်း။ (၄) လာလှည့် ရှုလည့်ဟု ပြ ထိုက်သော တရားတော် ပါပေတည်း။



- (၅) မိမိ၏ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ ဌှိ ဆောင်ယူထားထိုက် သော တရားတော်ပါ ပေတည်း။
- (၆) (အရိယာ)ပညာရှိတို့ သာ ကိုယ်စီကိုယ်၎် သိ နိုင် ခံစားနိုင်သော တရား တော်ပါပေတည်း” ဟု အောက်မေ့ကြကုန်လော့။

၁၅။ ဓမ္မံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနု-  
 သရတံ ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ  
 ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမ-  
 ဟံသော ဝါ။  
 သော ပဟိယိဿတိ။

၁၅။ အကြောင်းမူကား ရဟန်းတို့ တရားတော်၏ ဂုဏ်ကို အောက် မေ့ကုန်သော သင်တို့အား ကြောက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်းထခြင်းသည် ပျောက်ကင်းလိမ့်မည်။

၁၆။ နော စေ ဓမ္မံ အနုဿရေယျာထ-  
 အထ သံဃံ အနုဿရေယျာထ-

၁၆။ တရားတော်ကို အကယ်၍ မအောက်မေ့မိကုန်မူ သံဃာ တော်ကို အောက်မေ့ကြကုန် လော့။

၁၇။ “သုပ္ပဋိပဇ္ဇော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဥပုပ္ပဋိပဇ္ဇော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဥညယပ္ပဋိပဇ္ဇော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ သာမိစိပ္ပဋိ- ပဇ္ဇော ဘဂဝတော သာဝက- သံဃော၊ ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ- ယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသ ပုဂ္ဂလာ၊ သေ ဘဂဝတော သာဝက- သံဃော အာဟုနေယျော၊ ဝါဟု- နေယျော၊ ဒက္ခိဏေယျော၊ အဉ္ဇလိကရဏီယော၊ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿာ” တိ။

- ၁၇။(၁) မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့် သား သံဃာတော်သည် ကောင်းသောအကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏။
- (၂) မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့် သား သံဃာတော်သည် ဖြောင့်မတ်သောအကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏။
- (၃) မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့် သား သံဃာတော်သည် မှန်သောအကျင့် ရှိ တော်မူပါပေ၏။
- (၄) မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့် သား သံဃာတော်သည် လျော်ကန်သောအကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏။ အစုံအားဖြင့် လေးစုံ ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် ရှစ်ပါး အရေအတွက်ရှိသော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့် သား သံဃာတော်သည်-
- (၅) (အရပ်ဝေးမှ) ဆောင် လာ၍သော်လည်း ပေး လှူပူဇော်ရန် ထိုက်တန် တော်မူပါပေ၏။



၈-အာဠာနာဠိယသုတ္တ

အာဠာနာဠိယသုတ္တပါဠိ

အာဠာနာဠိယသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ အပ္ပသန္ဓေဟိ နာထဿ၊  
သာသနေ သာဓုသမ္ပတေ။  
အမနုဿေဟိ စဏ္ဍေဟိ၊  
သဒါ ကိဗ္ဗိသကာရိဘိ။

၁-၂။ သူတော်ကောင်းတို့က  
အကောင်းဆုံးဟု သမုတ်အပ်  
သော မြတ်စွာဘုရား သာသနာ  
တော်၌ မကြည်ညိုကုန်သော၊  
ကြမ်းကြုတ်ကုန်သော၊ အခါ  
ခပ်သိမ်း မကောင်းမှုကို ပြုလေ့ရှိ  
ကုန်သော၊ အခါခပ်သိမ်း မကောင်း  
မှုကို ပြုလေ့ရှိကုန်သော မိစ္ဆာ  
ဝင်ပူး နတ်ဘီလူးတို့က ပရိသတ်  
လေးပါးတို့ကို မညှဉ်းဆဲခြင်းငှာ  
လည်းကောင်း၊ စောင့်ရှောက်  
ခြင်းငှာလည်းကောင်း မြတ်စွာ  
ဘုရားသည် အကြင်အာဠာနာဠိယ  
ပရိတ်တော်ကို ဟောတော်မူပြီ။  
အို သူတော်ကောင်းတို့၊ ထို  
အာဠာနာဠိယ ပရိတ်တော်ကို  
အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၂။ ပရိသာနံ စတဿန္တံ၊  
အဟိသာယ စ ဂုတ္တိယာ။  
ယံ ဒေသေသိ မဟာဝီရော၊  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟော။

၁၉။ တံ ကိဿ ဟေတု၊  
တထာဂတော ဟိ ဘိက္ခဝေ  
အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိတ-  
ရာဂေါ ဝိတဒေါသော ဝိတ-  
မောဟော အဘိရ အဆန္တိ၊  
အနုတြာသိ အပလာယိတိ။

၁၉။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည်  
အဘယ်အကြောင်းကြောင့်နည်း၊  
ရဟန်းတို့ ပူဇော်အထူးကို  
ခံတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံ  
သော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်  
မှန်စွာ သိတော်မူသော မြတ်စွာ  
ဘုရားသည် တပ်မက်မှုရာဂ၊  
အမျက်ထွက်မှုဒေါသ၊ တွေဝေမှု  
မောဟကင်းရကား မကြောက်  
သူ၊ မတုန်လှုပ်သူ၊ မထိတ်လန့်  
သူ၊ မပြေးတတ်သူ ဖြစ်သော  
ကြောင့်တည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

၂၀။ ဣဒံမဝေါစ ဘဂဝါ၊  
ဣဒံ ဝတွာန သုဂတော။  
အထာပရံ တေဒဝေါစ သတ္တာ-

၂၀။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤ  
စကားကို မိန့်တော်မူ၏။ ကောင်း  
သော စကားကို ဆိုတော်မူတတ်  
သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤ  
စကားကို မိန့်တော်မူပြီး၍ ထိုမှ  
တစ်ပါး ဤ စကားကို မိန့်တော်  
မူပြန်၏။

၂၁။ အရညေ ရုက္ခမူလေ ဝါ၊  
သုညာဂါရေဝ ဘိက္ခဝေါ။  
အနုဿရေထ သမ္ပုဒ္ဓံ၊  
ဘယံ တုမှာက နော သိယာ။

၂၁။ ရဟန်းတို့ တော၌ဖြစ်စေ၊  
သစ်ပင်ရင်း၌ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ  
အရပ်၌ဖြစ်စေ သင်တို့သည်  
မြတ်စွာဘုရားကို အောက်မေ့ကြ  
ကုန်လော့၊ ထိုသို့ အောက်မေ့နိုင်  
ခဲ့မှု သင်တို့အား ကြောက်ခြင်း  
သည် မဖြစ်ရာ။

၂၂။ နော စေ ဗုဒ္ဓံ သရေယျာထ၊  
လောကဇေဋ္ဌံ နရာသဘံ။  
အထ ဓမ္မံ သရေယျာထ၊  
နိယျာနိကံ သုဒေသိတံ။

၂၂။ လောက၏အကြီးဖြစ်သော  
လူတို့ထက် မြတ်သော မြတ်စွာ  
ဘုရားကို အကယ်၍ မအောက်  
မေ့မိကုန်မှု ထွတ်မြောက်ကြောင်း  
ဖြစ်သော ကောင်းစွာဟောတော်  
မူသော တရားတော်ကို အောက်မေ့  
ကြကုန်လော့။

၂၃။ နော စေ ဓမ္မံ သရေယျာထ၊  
နိယျာနိကံ သုဒေသိတံ။  
အထ သံဃံ သရေယျာထ၊  
ပုညက္ခေတ္တံ အနုတ္တရံ။

၂၃။ ထွက်မြောက်ကြောင်းဖြစ်  
သော ကောင်းစွာဟောတော်မူ  
သော တရားတော်ကို အကယ်၍  
မအောက်မေ့မိကုန်မှု ကောင်းမှု  
၏ စိုက်ပျိုးရာအတုမဲ့လယ်မြေ  
ဖြစ်သော သံဃာတော်ကို  
အောက်မေ့ကြကုန်လော့။

၂၄။ ဧဝံ ဗုဒ္ဓံ သရန္တာနံ၊  
ဓမ္မံ သံဃဉ္စ ဘိက္ခဝေါ။  
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ၊  
လောမဟံသော န ဟေဿတိ။

၂၄။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ဘုရား  
တရား သံဃာတော်ကို အောက်မေ့  
ကုန်သော သင်တို့အား ကြောက်  
ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြက်သီး  
မွေးညင်းထခြင်း မဖြစ်လတ္တံ့ဟု  
(မိန့်တော်မူ၏)။

ဓဇဂ္ဂသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ဓဇဂ္ဂသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၁၀။ သဗ္ဗေ ဒသဗလူပေတာ၊  
ဝေသာရဇ္ဇေဟု' ပါဂတာ။  
သဗ္ဗေ တေ ပဋိဇာနန္တိ၊  
အာသဘံ ဌာန'မုတ္တမံ။

၁၀။ ဘုရားရှင် အားလုံးတို့သည်  
ကိုယ်တော်အား ဆယ်ပါး ဉာဏ်  
တော်အား ဆယ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံ  
တော်မူကုန်၏။ ဝေသာရဇ္ဇဉာဏ်  
တော် လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်  
မူကုန်၏။ ယောက်ျားမြတ်ဖြစ်  
ကြောင်း သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို  
ဝန်ခံတော်မူကုန်၏။

၁၁။ သီဟနာဒံ နဒန္တေ'တေ၊  
ပရိသာသု ဝိသာရဒါ။  
ဗြဟ္မစက္ကံ ပဝတ္တေန္တိ၊  
လောကေ အပ္ပဋိဝတ္တိယံ။

၁၁။ ပရိသတ်လေးပါး ပရိသတ်  
ရှစ်ပါးတို့၌ ရွံရှာခြင်းကင်း ရဲတင်း  
တော်မူကုန်သည်ဖြစ်၍ ထို  
မြတ်စွာဘုရားတို့သည် ခြင်္သေ့မင်း  
ကဲ့သို့ ရဲတင်းသော စကားတော်  
ကို မြွက်ဆိုတော်မူကုန်၏။ လောက  
၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူ  
သည် ဟောခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်  
သော ဓမ္မစကြာတရားတော်  
မြတ်ကို ဟောတော်မူကုန်၏။

၃။ ဝိပဿိဿ စ နမတ္ထု၊  
စက္ခုမန္တဿ သိရိမတော။  
သိခိဿပိ စ နမတ္ထု၊  
သဗ္ဗဘူတာနုကမ္ပိနော။

၃။ စက္ခုငါးပါးရှိတော်မူသော  
ဘုန်းကျက်သရေနှင့် ပြည့်စုံ  
တော်မူသော ဝိပဿီမြတ်စွာ  
ဘုရားအား အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။  
သတ္တဝါအားလုံးကို သနားတော်  
မူတတ်သော သိခိမြတ်စွာဘုရား  
လည်း အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။

၄။ ဝေဿဘုဿ စ နမတ္ထု၊  
နာတကဿ တပဿိနော။  
နမတ္ထု ကကုသန္ဓဿ၊  
မာရသေနာပမဒ္ဒိနော။

၄။ ကိလေသာကို စင်ကြယ်စေ  
ပြီးသား ခြိုးခြံသော အကျင့်ရှိ  
တော်မူသော ဝေဿဘူမြတ်စွာ  
ဘုရားအား အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။  
မာရ်စစ်သည်ကို ဖျက်ဆီးတတ်  
သော ကကုသန်မြတ်စွာဘုရား  
အားလည်း အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။

၅။ ကောဏာဂမနဿ နမတ္ထု၊  
ဗြာဟ္မဏဿ ဝုသီမတော။  
ကဿပဿ စ နမတ္ထု၊  
ဝိပ္ပမုတ္တဿ သဗ္ဗမိ။

၅။ မကောင်းမှုကို ပယ်တော်မူပြီး  
သော မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယကို ကျင့်သုံး  
ပြီးသော ကောဏာဂုံမြတ်စွာ  
ဘုရားအား အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။  
အခါခပ်သိမ်း ဝိပ္ပတ္တိငါးပါး၏  
အစွမ်းဖြင့် ကိလေသာတို့မှ လွတ်  
တော်မူပြီးသော ကဿပမြတ်စွာ  
ဘုရားအားလည်း အကျွန်ုပ် ရှိခိုး  
ပါ၏။

၆။ အင်္ဂါရသဿ နမတ္ထု၊  
သကျပုတ္တဿ သိရီမတော။  
ယော ဣမံ ဓမ္မံ ဒေသေသိ၊  
သဗ္ဗဒုက္ခာပနူဒနံ။

၆။ အကြင်သာကီဝင်မင်းသား  
ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား  
သည် ဆင်းရဲအားလုံးကို ပယ်  
ဖျောက်တော်မူတတ်သော ဤ  
အာဇ္ဇာနာဠိယ ပရိတ်တော်ကို  
ဟောတော်မူပြီ၊ ကိုယ်တော်မှ  
ထွက်သော ရောင်ခြည်တော်ရှိ  
တော်မူသော၊ ဘုန်းကျက်သရေနှင့်  
ပြည့်စုံတော်မူသော သာကီဝင်  
မင်းသားဖြစ်တော်မူသော ထို  
(ဂေါတမ) မြတ်စွာဘုရားအား  
အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။

၇။ ယေ စာပိ နိဗ္ဗုတာ လောကေ၊  
ယထာဘူတံ ဝိပဿိသုံ။  
တေ ဇနာ အဝိသုဏာ'ထ၊  
မဟန္တာ ဝိတသာရဒါ။

၇။ လောက၌ ကိလေသာငြိမ်း  
တော်မူကုန်ပြီးသော အကြင်  
(ဝိပဿီ-စသော) ဘုရားတို့  
သည် (အလုံးစုံသော တရား  
တို့ကို) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတော်  
မူကုန်၏။ ထိုမြတ်စွာဘုရားတို့  
သည် ကုန်းစကားကို မဆိုကုန်၊  
ကြီးမြတ်တော်မူကုန်၏။ ကြောက်  
ရွံ့ခြင်း ကင်းတော်မူကုန်၏။

၈။ ဟိတံ ဒေဝမနုဿာနံ၊  
ယံ နမဿန္တိ ဂေါတမံ။  
ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ၊  
မဟန္တံ ဝိတသာရဒံ။

၈။ နတ်လူတို့၏ အကျိုးစီးပွား  
ကို ဆောင်တော်မူတတ်သော  
အသိဉာဏ် ဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏ  
နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ကြီးမြတ်  
တော်မူသော ကြောက်ရွံ့ခြင်း  
ကင်းတော်မူသော အကြင်ဂေါတမ  
မြတ်စွာဘုရားကို (နတ်လူတို့  
သည်) ရှိခိုးကြကုန်၏။ (ထို  
ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအား  
လည်းကောင်း၊ ထိုဝိပဿီစသော  
မြတ်စွာဘုရားတို့အား လည်း  
ကောင်း အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။)

၉။ တေ စညေ စ သမ္ပဒ္ဒါ၊  
အနေကသတကောဋီယော။  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ သမသမာ၊  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ မဟိဒ္ဓိကာ။

၉။ ထိုသို့ဆိုအပ်ပြီးသော ဘုရား  
(၇) ဆူတို့သည်လည်းကောင်း၊  
ဘုရား(၇) ဆူမှ တစ်ပါးကုန်သော  
ကုဋေအရာမက များလှကုန်သော  
ဘုရားရှင်တို့သည် လည်းကောင်း၊  
ဘုရားရှင်အားလုံးတို့သည် အတု  
မရှိသော ဘုရားနှင့်သာ တူတော်  
မူကုန်၏။ တန်ခိုးကြီးတော်မူ  
ကုန်၏။

၁၇။ ဝစသာ မနသာ စေဝ၊  
ဝန္ဓာမေ'တေ တထာဂတေ။  
သယနေ အာသနေ ဌာနေ၊  
ဂမနေ စာပိ သဗ္ဗဒါ။

၁၇။ အကျွန်ုပ်သည် ထိုမြတ်စွာ  
ဘုရားတို့ကို နှုတ်ဖြင့်လည်း  
ကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊  
အိပ်သောအခါ၌ ဖြစ်စေ၊ ထိုင်  
သောအခါ၌ ဖြစ်စေ၊ ရပ်သော  
အခါ၌ဖြစ်စေ၊ သွားသောအခါ၌  
ဖြစ်စေ အခါခပ်သိမ်း ရှိခိုးပါ၏။

၁၈။ သဒါ သုခေန ရက္ခန္တိ၊  
ဗုဒ္ဓါ သန္တိကရာ တုဝံ။  
တေဟိ တံ ရက္ခိတော သန္တော၊  
မုတ္တော သဗ္ဗဘယေဟိ စ။

၁၈။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းချမ်း  
အောင်ပြုနိုင်သော ဘုရားရှင်တို့  
က သင့်ကိုချမ်းသာသဖြင့် အမြဲ  
စောင်မပါစေ၊ ထိုဘုရားရှင်တို့  
စောင့်ရှောက်ခြင်း ခံရသော  
သင်သည်လည်း ငြိမ်းချမ်းပါစေ၊  
ဘေးရန်အားလုံးတို့မှ ကင်းလွတ်  
ပါစေ။

၁၉။ သဗ္ဗရောဂါ ဝိနီမုတ္တော၊  
သဗ္ဗသန္တာပ ဝဇ္ဇိတော။  
သဗ္ဗဝေရ' မတိက္ကန္တော၊  
နိဗ္ဗုတော စ တုဝံ ဘဝ။

၁၉။ သင်သည် အနာရောဂါအား  
လုံးတို့မှ ကင်းလွတ်ပါစေ၊  
အတွင်းရန် အပြင်ရန် အားလုံး  
ကို လွတ်မြောက်ပါစေ၊ ကိုယ်  
စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းချမ်းပါစေ။

၁၂။ ဥပေတာ ဗုဒ္ဓဓမ္မေဟိ၊  
အဋ္ဌာရသဟိ နာယကာ။  
ဗာတ္တိသလက္ခဏူပေတာ၊  
သီတာနုဗျဉ္ဇနာဓရာ။

၁၂။ (ထိုမြတ်စွာဘုရားတို့သည်)  
ဘုရားတို့သာ ရရာပိုင်ရာ အာဝေ-  
ဏိကဂုဏ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး  
တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူကြကုန်၏။  
၁၂-ပါးသော ယောက်ျားမြတ်  
တို့၏ လက္ခဏာတော်နှင့် ပြည့်စုံ  
တော်မူကြပါပေကုန်၏။ ရှစ်ဆယ်  
သော လက္ခဏာငယ်တို့ကို  
ဆောင်တော်မူကြ ပါပေကုန်၏။

၁၃။ ဗျာမပ္ပဘာယ သုပ္ပဘာ၊  
သဗ္ဗေ တေ မုနိကုဉ္ဇရာ။  
ဗုဒ္ဓါ သဗ္ဗညုနော ဇေတေ၊  
သဗ္ဗေ ဝိဏာသဝါ ဇိနာ။

၁၃။ ခပ်သိမ်းသော ထိုမြတ်စွာ  
ဘုရားတို့သည် တစ်လံ့မျှလောက်  
သော ရောင်ခြည်တော်ဖြင့်  
ကောင်းစွာ ထွန်းလင်း တောက်ပ  
တော်မူကုန်၏။ မုနိတကာတို့  
ထက်မြတ်တော်မူကုန်၊ ခပ်သိမ်း  
သော ဥေယျဉ်တရား ငါးပါးတို့  
ကို သိတော်မူကုန်၏။ အာသဝ  
ကင်းတော်မူကုန်၏။ မာရ်ငါးပါး  
ကို အောင်တော်မူကုန်၏။

၁၄။ မဟာပဘာ မဟာတေဇာ၊  
မဟာပညာ မဟာဗ္ဗလာ။  
မဟာကာရုဏိကာ မိရာ၊  
သဗ္ဗေသာနံ သုခါဝဟာ။

၁၄။ (ထိုဘုရားရှင်တို့သည်) ကြီး  
မြတ်သော ကိုယ်တော်ရောင်  
ဉာဏ်တော်ရောင် ရှိတော်မူကုန်  
၏။ ကြီးမြတ်သော တန်ခိုးရှိ  
တော်မူကုန်၏။ ကြီးမြတ်သော  
ပညာရှိတော် မူကုန်၏။ ကြီးမြတ်  
သော ကိုယ်တော်အား ဆယ်ပါး  
ဉာဏ်တော်အားဆယ်ပါး ရှိတော်  
မူကုန်၏။ ကြီးမြတ်သော ကရုဏာ  
ရှိတော်မူကုန်၏။ ကြီးမြတ်သော  
သမာဓိ ရှိတော်မူကုန်၏။ သတ္တဝါ  
အားလုံးတို့၏ မျက်မှောက်  
တမလွန်နှစ်တန်သော အကျိုးကို  
ဆောင်တော်မူတတ်ကုန်၏။

၁၅။ ဒီပါ နာထာ ပတိဋ္ဌာ စ၊  
တာဏာ လေဏာ စ ပါဏိနံ။  
ဂတိ ဗန္ဓု မဟေဿာသာ၊  
သရဏာ စ ဟိတေသိနော။

၁၅။ (ထိုဘုရားရှင်တို့သည်)  
သတ္တဝါတို့ အားထားမှီခိုရာ ကျွန်း  
သဖွယ်လည်း ဖြစ်တော်မူကုန်၏။  
ကိုးကွယ်ရာလည်း ဖြစ်တော်မူ  
ကုန်၏။ တည်ရာလည်း ဖြစ်တော်  
မူကုန်၏။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ  
လည်း စောင့်ရှောက်တော်မူတတ်  
ကုန်၏။ ပုန်းအောင်းရာလည်း

ဖြစ်တော်မူကုန်၏။ ဆည်းကပ်  
ရာလည်း ဖြစ်တော်မူကုန်၏။  
အဆွေအမျိုးလည်း ဖြစ်တော်မူ  
ကုန်၏။ လေးသမားကြီးတို့နှင့်  
လည်း တူတော်မူကုန်၏။ သတ္တဝါ  
တို့၏ ဆင်းရဲကိုလည်း ဖျက်ဆီး  
တော်မူတတ်ကုန်၏။ သတ္တဝါတို့  
၏ အကျိုးစီးပွားကိုလည်း ရှားမှီး  
တော်မူတတ် ကုန်၏။

၁၆။ သဒေဝကဿ လောကဿ၊  
သဗ္ဗေ ဧတေ ပရာယဏာ။  
တေသာ'ဟံ သိရသာ ပါဒေ၊  
ဝန္ဓာမိ ပုရိသုတ္တမေ။

၁၆။ ခပ်သိမ်းကုန်သော ထို  
မြတ်စွာဘုရားတို့သည် နတ်နှင့်  
တကွသော လူအပေါင်း၏ မှီခို  
လဲလျောင်းရာလည်း ဖြစ်တော်မူ  
ကုန်၏။ ယောက်ျားမြတ် ဖြစ်  
တော်မူကုန်သော ထိုမြတ်စွာ  
ဘုရားတို့၏ ခြေတော်အစုံတို့ကို  
ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့်  
အကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။



၂၉။ သဗ္ဗိ'တိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ။  
သောကော ရောဂေါ ဝိနဿတု။  
မာ တေ ဘဝန္နန္တရာယာ။  
သုခိ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

၂၉။ သင့်အား ဘေးရန်ဥပဒ်တို့  
ကင်းဝေးပါစေ၊ စိုးရိမ်သောက  
ပျောက်ကင်းပါစေ၊ အနာရောဂါ  
ပျောက်ကင်းပါစေ၊ ကိုယ်တွင်း  
ကိုယ်ပ အန္တရာယ် ကင်းပါစေ၊  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပါစေ၊  
အသက်ရှည်ပါစေ။

[ဤ မေတ္တာပို့မှာ အခြားသူ  
တစ်ယောက်အတွက် ရည်ညွှန်း  
ပို့သခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]

၂၉။ သဗ္ဗိ'တိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ။  
သောကော ရောဂေါ ဝိနဿတု။  
မာ ဝေါ ဘဝန္နန္တရာယာ။  
သုခိ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

၂၉။ အများအတွက် မေတ္တာပို့  
လိုသော်“မာ တေ ဘဝန္နန္တ-  
ရာယာ” နေရာ၌ “မာ ဝေါ  
ဘဝန္နန္တရာယာ” ဟု ပြောင်း၍  
ဆိုပါ။

၂၉။ သဗ္ဗိ'တိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ။  
သောကော ရောဂေါ ဝိနဿတု။  
မာ မေ ဘဝန္နန္တရာယာ။  
သုခိ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

၂၉။ မိမိအတွက် မေတ္တာပို့လို  
သော်“မာ တေ ဘဝန္နန္တရာယာ”  
နေရာ၌“မာ မေ ဘဝန္နန္တရာယာ”  
ဟု ပြောင်း၍ ဆိုပါ။

၂၀။ တေသံ သစ္စေန သီလေန၊  
ခန္တိမေတ္တာပလေန စ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တိ။  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၀။ ထိုမြတ်စွာဘုရားတို့၏  
သစ္စာ၊ သီလ၊ ခန္တိ၊ မေတ္တာ အာနု  
ဘော်ကြောင့် ထိုမြတ်စွာဘုရား  
တို့က အကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါ  
ကင်းအောင်၊ ချမ်းသာအောင်  
အစဉ်စောင့်ရှောက်ပါစေ၊ (သူတစ်  
ပါးအတွက်ဖြစ်လျှင် အမေ့နေရာ  
၌ တုမေ့ပြောင်းရွတ်ပါ)

၂၁။ ပုရတ္ထိမသ္မိ ဒိသာဘာဂေ၊  
သန္တိ ဘူတာ မဟိဒ္ဓိကာ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တိ။  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၁။ အရှေ့မျက်နှာအရပ်၌  
တန်ခိုးကြီးသော ဂန္ဓဗ္ဗနတ်တို့  
သည် ရှိကုန်၏။ ထိုဂန္ဓဗ္ဗနတ်တို့  
က အကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါကင်း  
အောင်၊ ချမ်းသာအောင် အစဉ်  
စောင့်ရှောက်ပါစေ။

၂၂။ ဒက္ခိဏသ္မိ ဒိသာဘာဂေ၊  
သန္တိ ဒေဝါ မဟိဒ္ဓိကာ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တိ။  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၂။ တောင်မျက်နှာအရပ်၌  
တန်ခိုး ကြီးသော ကုမ္ဘဏ်နတ်တို့  
သည် ရှိကုန်၏။ ကုမ္ဘဏ်နတ်တို့  
က အကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါကင်း  
အောင်၊ ချမ်းသာအောင် အစဉ်  
စောင့်ရှောက်ပါစေ။

၂၃။ ပစ္စိမသ္မိံ ဒိသာဘာဂေ၊  
သန္တိ နာဂါ မဟိဒ္ဓိကာ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တု၊  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၃။ အနောက်မျက်နှာအရပ်၌  
တန်ခိုးကြီးသော နတ်နဂါးတို့  
သည် ရှိကုန်၏။ ထိုနတ်နဂါးတို့က  
အကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါကင်းအောင်  
ချမ်းသာအောင် အစဉ်စောင့်  
ရှောက်ပါစေ။

၂၄။ ဥတ္တရသ္မိံ ဒိသာဘာဂေ၊  
သန္တိ ယက္ခာ မဟိဒ္ဓိကာ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တု၊  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၄။ မြောက်မျက်နှာအရပ်၌  
တန်ခိုးကြီးသော နတ်ဘီလူးတို့  
သည် ရှိကုန်၏။ ထိုနတ်ဘီလူးတို့  
က အကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါကင်း  
အောင်၊ ချမ်းသာအောင် အစဉ်  
စောင့်ရှောက်ပါစေ။

၂၅။ ပုရတ္ထိမေန ဓတရဋ္ဌော၊  
ဒက္ခိဏေန ဝိရူဠကော။  
ပစ္စိမေန ဝိရူပက္ခော၊  
ကုဝေရော ဥတ္တရံ ဒိသံ။

၂၅။ မြင်းမိုရ်တောင်မှ အရှေ့  
မျက်နှာအရပ်၌ ဓတရဋ္ဌ နတ်မင်း  
သည် နေ၏။ တောင်မျက်နှာ  
အရပ်၌ ဝိရူဠကနတ်မင်းသည်  
နေ၏။ အနောက် မျက်နှာအရပ်၌  
ဝိရူပက္ခ နတ်မင်းသည် နေ၏။  
မြောက်မျက်နှာ အရပ်၌ ကုဝေရ  
နတ်မင်းသည် နေ၏။

၂၆။ စတ္တာရော တေ မဟာရာဇာ၊  
လောကပါလာ ယသသ္မိနော။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တု၊  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၆။ ထိုစတုမဟာရာဇ် နတ်မင်း  
ကြီး လေးယောက်တို့သည် လူ  
တို့ကို စောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။  
အခြွေအရံများကုန်၏။ ထိုနတ်  
မင်းကြီး လေးယောက်တို့က  
အကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါကင်း  
အောင်၊ ချမ်းသာအောင် အစဉ်  
စောင့်ရှောက်ကြပါစေ။

၂၇။ အာကာသဋ္ဌာ စ ဘူမဋ္ဌာ၊  
ဒေဝါ နာဂါ မဟိဒ္ဓိကာ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တု၊  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၇။ ကောင်းကင်၌ တည်သော၊  
မြေ၌တည်သော နတ်နှင့် နဂါးတို့  
သည် တန်ခိုးကြီးကုန်၏။ ထို  
နတ်နှင့် နဂါးတို့က အကျွန်ုပ်တို့  
ကို ရောဂါကင်းအောင် ချမ်းသာ  
အောင် အစဉ် စောင့်ရှောက်ပါစေ။

၂၈။ ဣဒ္ဓိမန္တော စ ယေ ဒေဝါ၊  
ဝသန္တာ ဣဓ သာသနေ။  
တေပိ အမေ' နုရက္ခန္တု၊  
အရောဂေန သုခေန စ။

၂၈။ ဤဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား  
သာသနာတော် (ဩဝါဒ) ဘောင်  
အတွင်း၌ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြကုန်  
သော တန်ခိုးကြီးသော နတ်တို့  
သည် ရှိကုန်၏။ ထိုတန်ခိုးကြီး  
သော နတ်တို့က အကျွန်ုပ်တို့ကို  
ရောဂါကင်းအောင်၊ ချမ်းသာ  
အောင် အစဉ်စောင့်ရှောက်ပါစေ။

၁၀-ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တ

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တပါဠိ

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တမြန်မာပြန်

၁။ သံသာရေ သံသရန္တာနံ၊  
သဗ္ဗဒုက္ခဝိနာသနေ။  
သတ္တဝေမ္မေ စ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ၊  
မာရသေနာပမဒ္ဒနေ။

၁-၂။ သံသရာ၌ ကျင်လည်  
ကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲ  
ဒုက္ခအားလုံးကို ပယ်ဖျောက်  
နိုင်ကုန်သော မာရ်စစ်သည်ကို  
နှိမ်နင်း ဖျက်ဆီးတတ်ကုန်သော  
ဗောဇ္ဈင်္ဂသုနစ်ပါး တရားတို့ကို  
သိမြင်ခြင်းကြောင့် မြင့်မြတ်ကုန်  
သော သတ္တဝါတို့သည် ဘဝသုံး  
ပါးမှ လွတ်မြောက်ကုန်၏။ ပဋိ-  
သန္ဓေ အိုနာသေ ကင်းသော  
ဘေးမဲ့ရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့  
ကော်မုချ ရောက်ကြကုန်၏။

၂။ ဗုဒ္ဓိတွာ ယေ စိမေ သတ္တာ၊  
တိဘဝါ မုတ္တကုတ္တမာ။  
အဘေတိ'မဇရာ'ဗျာဝီ၊  
အမတံ နိဗ္ဗယံ ဂတာ။

ဗုဒ္ဓိတွာ ယေ စိမေ သတ္တာ၊  
တိဘဝါ မုတ္တကုတ္တမာ။  
အဘေတိ'မဇရာ'ဗျာဝီ၊  
အမတံ နိဗ္ဗယံ ဂတာ။

၃။ ဝေမာဒိဂုဏူပေတံ၊  
အနေကဂုဏသင်္ဂဟံ။  
ဩသဓ္ဓေ ဣမံ မန္တံ၊  
ဗောဇ္ဈင်္ဂဉ္စ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ဤသို့စသည် ဂုဏ်တို့နှင့်  
ပြည့်စုံသော များစွာသော ဂုဏ်  
အပေါင်းတို့ဖြင့် ရေတွက်အပ်  
သော ဆေးစွမ်းကောင်းသဖွယ်  
ဖြစ်သော ဤဗောဇ္ဈင်္ဂ ပရိတ်  
တော်ကို အိုသူတော်ကောင်းတို့  
အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါ  
ကုန်စို့။

၂၉။ သဗ္ဗိ'တိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ။  
သောကော ရောဂေါ ဝိနဿတု။  
မာ နော ဘဝန္နန္တရာယာ၊  
သုခီ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

၂၉။ မိသားစုအတွက် မေတ္တာ  
ပို့လိုသော် “မာ တေ ဘဝန္နန္တ-  
ရာယာ” နေရာ၌ “မာ နော  
ဘဝန္နန္တရာယာ” ဟု ပြောင်း၍  
ဆိုပါ။

၃၀။ အဘိဝါဒနသီလိဿ၊  
နိစ္စံ ဂုဗာပစာယိနော။  
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဗုန္တိ၊  
အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။

၃၀။ အသက်ကြီးသောသူ ဂုဏ်  
ကြီးသောသူတို့ကို အမြဲမပြတ်  
အရိုအသေ ပြုလေ့ရှိသော ရှိခိုး  
လေ့ရှိသောသူအား အသက်ရှည်  
ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာ  
ကြီးခြင်း၊ ကိုယ်အားဉာဏ်အား  
ကြီးမားခြင်း ဤအကျိုးတရား  
လေးပါးတို့သည် တစ်နေ့တခြား  
တိုးပွားကုန်၏။

အာဇာနည်ယသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အာဇာနည်ယသုတ်မြန်မာပြန်  
ပြီး၏။

### ၉-အင်္ဂုလိမာလသုတ္တ

#### အင်္ဂုလိမာလသုတ္တပါဠိ

၁။ ပရိတ္တံ ယံ ဘဏန္တဿ၊  
 နိသိန္ဒဋ္ဌာနဓောဝနံ။  
 ဥဒကမ္ပိ ဝိနာသေတိ၊  
 သဗ္ဗမေဝ ပရိဿယံ။

၂။ သောတ္ထိနာ ဂဗ္ဘဝုဋ္ဌာနံ၊  
 ယဉ္ဇ သာဓေတိ တင်္ဂဏေ။  
 ထေရဿ'ဂုံလိမာလဿ၊  
 လောကနာထေန ဘာသိတံ။  
 ကပ္ပဋ္ဌာယိ မဟာတေဇံ၊  
 ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

#### အင်္ဂုလိမာလသုတ်မြန်မာပြန်

၁-၂။ အကြင်အင်္ဂုလိမာလ  
 ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုသော  
 သူ၏ ထိုင်နေရာအင်းပျဉ်ကို ဆေး  
 သော ရေသည်လည်း ဘေးရန်  
 အားလုံးကို ပျောက်စေနိုင်၏။  
 အကြင်ပရိတ်တော်သည် ထိုခဏ  
 ၌ ချမ်းသာစွာ ကိုယ်ဝန်မှထခြင်း  
 ကိုလည်း ပြီးစေနိုင်၏။ အိုသူတော်  
 ကောင်းတို့ အင်္ဂုလိမာလမထေရ်  
 အား မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ  
 အပ်သော တစ်ကမ္ဘာလုံးတည်  
 သော တန်ခိုးအာနုဘော်ကြီး  
 သော ထိုအင်္ဂုလိမာလ ပရိတ်  
 တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်  
 ကြပါကုန်စို့။

၃။ ယတော'ဟံ ဘဂိနိ အရိယာယ  
 ဇာတိယာ ဇာတော၊  
 နာဘိဇာနာမိ သဗ္ဗိစ္စ ပါဏံ  
 ဇီဝိတာ ဝေါရောပေတာ၊  
 တေန သစ္စေန သောတ္ထိ တေ  
 ဟောတု သောတ္ထိ ဂဗ္ဘဿ။

၃။ နှမ... ငါသည် အရိယာ  
 ဇာတ်ဝင် ဖြစ်ချိန်မှစ၍ သတ္တဝါကို  
 သေစေလိုသော စေတနာဖြင့်  
 သတ်ဖူး၏ဟူ၍ ငါ မသိစဖူး၊ ထို  
 မှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
 သင်အားလည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်  
 ၌တည်သော သူငယ်အားလည်း  
 ကောင်း ချမ်းသာသည် ဖြစ်ပါစေ။

#### အင်္ဂုလိမာလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

#### အင်္ဂုလိမာလသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၁၁-ပုဗ္ဗဏှာသုတ္တ

ပုဗ္ဗဏှာသုတ္တပါဠိ

ပုဗ္ဗဏှာသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊  
ယောစာ'မနာပေါ သကုဏဿ  
သဒ္ဓေါ။  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊  
ဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ဝိနာသ'မေန္တု။

၁-၂-၃။ မကောင်းသော နိမိတ်၊  
အမင်္ဂလာ၊ နှစ်သက်ဖွယ်မရှိသော  
ငှက်အော်သံ၊ ပါပဂြိုဟ်၊ နှစ်သက်  
ဖွယ် မကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုး  
တို့သည် (ဘုရားရှင်တို့၏ တန်ခိုး  
တေဇော် အာနုဘော်ကြောင့်  
ကင်းပျောက်ကြပါစေ။)

၂။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊  
ယောစာ'မနာပေါ သကုဏဿ  
သဒ္ဓေါ။  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊  
ဓမ္မာနုဘာဝေန ဝိနာသ'မေန္တု။

(တရားတော်တို့၏ တန်ခိုး  
တေဇော် အာနုဘော်ကြောင့် ကင်း  
ပျောက်ကြပါစေ။)

၃။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊  
ယောစာ'မနာပေါ သကုဏဿ  
သဒ္ဓေါ။  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊  
သံဃာနုဘာဝေန ဝိနာသ'မေန္တု။

(သံဃာတော်တို့၏ တန်ခိုး  
တေဇော် အာနုဘော်ကြောင့် ကင်း  
ပျောက်ကြပါစေ။)

၄။ ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ သတိသင်္ခါတော၊  
ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ။  
ဝိရိယံ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊  
ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ တထာ'ပရေ။  
၅။ သမာဓု'ပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊  
သတ္ထေ'တေ သဗ္ဗဒဿိနာ။  
မုနိနာ သမ္ပဒက္ခာတာ၊  
ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ။

၄-၅။ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မ-  
ဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်၊ (ထိုမှတစ်ပါး)  
ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္ပော-  
ဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ (ထိုမှ  
တစ်ပါး) သမောဓိသမ္ပောဇ္ဈင်၊  
ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင် ဤ ခုနစ်ပါး  
သော ဗောဇ္ဈင်တို့ကို တရားသိမြင်  
ဘုရားရှင်သည် ကောင်းစွာဟော  
တော်မူအပ်ကုန်၏။ ပွားများအပ်  
ကုန်၏။ အလေ့အလာ ပြုအပ်  
ကုန်၏။

၆။ သံဝတ္တန္တိ အဘိညာယ၊  
နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ။  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္တိ တေ ဟောတု  
သဗ္ဗဒါ။

၆။ ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများ  
အပ် အကြိမ်များစွာ အလေ့  
အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူး  
သောဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းငှာ၊  
နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်  
ဉာဏ်အကျိုးငှာ ဖြစ်၏။ ဤ  
မှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာ  
ပါစေ။

၇။ ကေသ္မိ သမယေ နာထော၊  
မောဂ္ဂလ္လာနဉ္စ ကဿပံ။  
ဂိလာနေ ဒုက္ခိတေ ဒိသွာ၊  
ဗောဇ္ဈင်္ဂေ သတ္တ ဒေသယိ။

၇-၈။ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာ  
ဘုရားသည် အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်  
နှင့် အရှင်မဟာကဿပထေရ်  
တို့ မကျန်းမမာ ဖျားနာ၍

၈။ တေ စ တံ အဘိနန္ဒိတွာ၊  
ရောဂါ မုစ္စိသု တံခံဏေ။  
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္ထိ တေ ဟောတု  
သဗ္ဗဒါ။

မြင်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂုနစ်  
ပါးတရားတို့ကို ဟောတော်မူပြီ၊  
ထိုမထေရ်နှစ်ပါးတို့သည်လည်း  
ထိုဗောဇ္ဈင် တရားတော်ကို အလွန်  
နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်စွာ  
နာယူသော ခဏမှာပင် ရောဂါမှ  
လွတ်မြောက်ကုန်၏။ ဤမှန်  
သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာ  
ပါစေ။

၉။ ကေဒါ ဓမ္မရာဇာပိ၊  
ဂေလညေနာ'ဘိပိဋိတော။  
စုန္ဒတ္ထေရေန တံယေဝ၊  
ဘဏာပေတွာန သာဒရံ။

၉-၁၀။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာ  
ဘုရား ကိုယ်တိုင် မကျန်းမမာ  
ဖျားနာ ရောဂါ နှိပ်စက်ခံရ၍  
စုန္ဒမထေရ်ကို ဓမ္မဂါရဝနှင့်တကွ  
ထိုဗောဇ္ဈင်တရားတော်ကို ဟော  
စေပြီ။ နှစ်လိုဝမ်းသာ နာယူသော

၁၀။ သမ္မောဒိတွာန အာဗာဓာ၊  
တမှာ ဝုဋ္ဌာသိ ဌာနသော။  
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္ထိ တေ ဟောတု  
သဗ္ဗဒါ။

ကြောင့် တစ်ခဏချင်း ထို အနာ  
ရောဂါမှ ထတော်မူပြီ ဤမှန်  
သော သစ္စာစကားကြောင့် သင့်  
အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာ  
ပါစေ။

၁၁။ ပဟိနာ တေ စ အာဗာဓာ၊  
တိဏ္ဏန္ဒမ္ပိ မဟေသိနံ။  
မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာဝ၊  
ပတ္တာ'နပ္ပတ္တိဓမ္မတံ။  
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္ထိ တေ ဟောတု  
သဗ္ဗဒါ။

၁၁။ သီလက္ခန္ဓာ စသည်ကျေးဇူး  
ဂုဏ်အထူးကို ဆည်းပူးရှာမှီး  
လေ့ကျက်ပြီးသော (မြတ်စွာ  
ဘုရား၊ မောဂ္ဂလ္လာန်၊ ကဿပ)  
အရှင်မြတ်သုံးပါးတို့အား ဗောဇ္ဈင်  
ခုနစ်ပါး၏ အာနုဘော်ဖြင့် ပယ်  
ထားသော ထိုအနာရောဂါသည်  
လည်း မဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ထား  
သော ကိလေသာတို့ကဲ့သို့ နောက်  
ထပ်တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်တော့ပြီ၊  
ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာ  
ပါစေ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မြန်မာပြန်  
ပြီး၏။



၁၀။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ။  
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ  
ပဏီတံ။  
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂ-  
တေန၊  
ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ။  
တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၁၀။ လူ့ပြည်၊ နဂါးပြည်၊ ဂဠုန်  
ပြည်၊ နတ်ပြည်နှင့် ဗြဟ္မာပြည်  
တို့တွင် ရတနာအမျိုးမျိုး ရှိကြ  
သော်လည်း သံဃာဟူသော  
ရတနာနှင့်တူသော ရတနာမျိုး  
ကား မရှိနိုင်၊ ရတနာအားလုံး  
တွင် သံဃာဟူသော ဤရတနာ  
သာ အမွန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဤ  
မှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၁။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊  
ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။  
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန၊  
သဒါ သုခိ ဘဝန္တု တေ။

၁၁။ မင်္ဂလာအားလုံး ဖြစ်ပါစေ၊  
ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဒေဝါတို့က  
သတ္တလောကကို စောင့်ရှောက်  
ကြပါစေ၊ (အလုံးစုံသော ဘုရားရှင်  
တို့၏ တန်ခိုးတေဇော် အာနု  
ဘော်ကြောင့်) ထိုသတ္တဝါတို့သည်  
အခါခပ်သိမ်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ  
ချမ်းသာကြပါစေ။

၄။ ဒုက္ခပုတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပုတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပုတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏီနော။

၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်း  
ရဲခြင်းသို့ ရောက်နေကြကုန်သော  
သတ္တဝါအားလုံးတို့ ဆင်းရဲကင်း  
ကြပါစေ၊ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်  
ဆိုက်ရောက်နေသော သတ္တဝါ  
အားလုံး ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်  
ကင်းဝေးကြပါစေ၊ ဆွေမျိုးပျက်  
စီးခြင်း စသည်တို့ကြောင့် သောက  
ရောက်နေကြရသော သတ္တဝါ  
အားလုံးတို့ သောကကင်းဝေး  
ကြပါစေ။

၅။ တ္ထောဝတာ စ အမေဟိ၊  
သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။  
သဗ္ဗေ ဒေဝါ'နမောဒန္တု၊  
သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။

၅။ ဤမျှအတိုင်းအရှည်ရှိသော  
စကားအစဉ်ဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့  
ဆည်းပူးထားအပ်သော ကုသိုလ်  
ကောင်းမှု၏ ပြည့်စုံခြင်းကို နတ်  
ဗြဟ္မာအားလုံးတို့က စည်းစိမ်  
ချမ်းသာ အားလုံး ပြည့်စုံခြင်း  
အကျိုးငှာ ဝမ်းမြောက်နုမော်  
သာဓုခေါ်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။  
(သာဓုခေါ်ကြပါကုန်လော့)။

၆။ ဒါနံ ဒေန္တု သဒ္ဓါယ၊  
သီလံ ရက္ခန္တု သပ္ပဒါ။  
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊  
ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ'ဂတာ။

၆။ ကံ, ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်  
သဖြင့် ပေးလှူကြပါကုန်လော့၊  
အခါမလပ် ကိုယ်ကျင့် သီလကို  
စောင့်ကြပါကုန်လော့၊ သမထ  
ဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ  
၌ မွေ့လျော်ကြပါကုန်လော့၊  
ပရိတ်တရားတော်နာ လာရောက်  
ကြကုန်သော နတ်ဗြဟ္မာတို့  
သည် နေရင်းဌာနသို့ ပြန်ကြပါ  
ကုန်လော့။

၇။ သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သပ္ပသော။

၇။ အားတော်ဆယ်တန် ဉာဏ်  
တော်ဆယ်ပါးသို့ ရောက်တော်မူ  
ကုန်ပြီးသော ဘုရားရှင်တို့နှင့်  
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ အာနုဘော်  
အစွမ်းကြောင့် လည်းကောင်း၊  
ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့၏ တန်ခိုး  
တော်ကြောင့် လည်းကောင်း  
အခါခပ်သိမ်း အစောင့်အရှောက်  
အကာအကွယ်ကို အကျွန်ုပ်  
ဖွဲ့ပါ၏။

၈။ ယံကိစ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊  
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ  
ပဏီတံ။  
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂ-  
တေန၊  
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ။  
တေေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၈။ လူ့ပြည်, နဂါးပြည်, ဂဠုန်  
ပြည်, နတ်ပြည်နှင့်ဗြဟ္မာပြည်  
တို့တွင် ရတနာအမျိုးမျိုး ရှိကြ  
သော်လည်း ဘုရားဟူသော  
ရတနာနှင့်တူသော ရတနာမျိုး  
ကား မရှိနိုင်၊ ရတနာအားလုံး  
တွင် ဘုရားဟူသော ဤ ရတနာ  
သာ အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤ  
မှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။

၉။ ယံကိစ္စိ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊  
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ  
ပဏီတံ။  
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂ-  
တေန၊  
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ။  
တေေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၉။ လူ့ပြည်, နဂါးပြည်, ဂဠုန်  
ပြည်, နတ်ပြည်နှင့်ဗြဟ္မာပြည်  
တို့တွင် ရတနာအမျိုးမျိုး ရှိကြ  
သော်လည်း တရားဟူသော  
ရတနာနှင့်တူသော ရတနာမျိုး  
ကား မရှိနိုင်၊ ရတနာအားလုံး  
တွင် တရားဟူသော ဤရတနာ  
သာ အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤ  
မှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၉။ ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊  
လဘန္တ'တ္ထေ ပဒက္ခိဏေ။  
တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊  
ဝိရုဇ္ဈာ ဗုဒ္ဓသာသနော။  
အရောဂါ သုခိတာ ဟောထ၊  
သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

၁၉။ အကြင်သူတို့သည် ကောင်း  
မြတ်သောကံတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း  
ကြောင့် ကောင်းမြတ်သော  
အကျိုးကို ရရှိကြကုန်၏။ ထိုသူ  
တို့သည် ကောင်းမြတ်သော  
အကျိုးစီးပွားကို ရရှိကြပါစေကုန်  
သတည်း။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်း  
သာခြင်းသို့ ရောက်ကြပါစေ ကုန်  
သတည်း။ မြတ်စွာဘုရား သာသ  
နာတော်၌ တိုးတက်စည်ကား  
ကြီးပွားကြပါစေ ကုန်သတည်း။  
ဆွေမျိုးအပေါင်းတို့နှင့် အတူ  
တကွ အနာရောဂါကင်း၍ ချမ်းသာ  
ခြင်းသို့ ရောက်ကြပါစေကုန်  
သတည်း။

ပုဗ္ဗဏှသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်မြန်မာပြန်  
ပြီး၏။

ပရိတ္တပါဠိ နိဋ္ဌိတာ။

ပရိတ်ကြီး မြန်မာပြန်  
ပြီးပြီ။

၁၂။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊  
ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။  
သဗ္ဗဓမ္မာနုဘာဝေန၊  
သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ။

၁၂။ မင်္ဂလာအားလုံး ဖြစ်ပါစေ၊  
ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဒေဝါတို့က  
သတ္တလောကကို စောင့်ရှောက်  
ကြပါစေ။ (အားလုံးသော တရား  
တော်တို့၏ တန်ခိုးတေဇော်  
အာနုဘော်ကြောင့်) ထိုသတ္တဝါ  
တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကိုယ်စိတ်  
နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၃။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊  
ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။  
သဗ္ဗသံဃာနုဘာဝေန၊  
သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ။

၁၃။ မင်္ဂလာအားလုံး ဖြစ်ပါ  
စေ၊ ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဒေဝါ  
တို့က သတ္တလောကကို စောင့်  
ရှောက်ကြပါစေ။ (အလုံးစုံသော  
သံဃာတော်တို့၏ တန်ခိုးတေဇော်  
အာနုဘော်ကြောင့်) ထိုသတ္တဝါ  
တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကိုယ်စိတ်  
နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၄။ မဟာကာရဏီကော နာထော၊  
ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။  
ပူရေတွာ ပါရမီ သဗ္ဗာ၊  
ပတ္တော သမ္မောမိ'မုတ္တမံ။

၁၄။ မဟာကရဏာ ရှိတော်မူ  
သော မြတ်စွာဘုရားသည်  
ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏  
အစီးအပွားအကျိုးငှာ ပါရမီအား  
လုံးတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူ၍

**တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။**

မြတ်သော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရောက်တော် မူပြီ၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကား ကြောင့် ပရိတ်တရား နာကြားသူ သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာ ပါစေ။

**၁၅။ ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ၊  
သကျာနံ နန္ဒိဝပုနော။  
ဝေမေဝ ဇယော ဟောတု၊  
ဇယဿု ဇယမဂ်လေ။**

၁၅။ သာကီဝင်မင်းတို့၏ နှစ် သက်ခြင်းကို တိုးပွားစေတတ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိပင်၏ အနီး အပရာဇိတပလ္လင်တော်၌ မာရ်ငါးပါးကို အောင်တော်မူသကဲ့ သို့ ဤအတူ ပရိတ်တရားနာ ကြားသူ သင်သည် ဘေးရန်ခပ် သိမ်း အောင်မြင်ပါစေ၊ အောင် ကြောင်း မဂ်လာအဖြာဖြာတို့ကို ပြီးမြောက်အောင် မြင်ပါစေ။

**၁၆။ အပရာဇိတပလ္လကေ၊  
သီသေ ပုထုဝိပုက္ခလေ။  
အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊  
အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။**

၁၆။ ဘုရားရှင်မှန်သမျှတို့၏ ဗုဒ္ဓါဘိသေကကို ခံတော်မူရာ ဖြစ်သော မြေအပြင်၌ သန့်ရှင်း စင်ကြယ် တင့်တယ်သော မြေတို့ ၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော

အပရာဇိတပလ္လင်တော်၌ ဘုရား မြတ်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဝမ်း မြောက်တော်မူသကဲ့သို့ ပရိတ် တရားနာကြားသော သင်သည် လည်း အထက်တန်းရောက်၍ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ပါစေ။

**၁၇။ သုနက္ခတ္တံ သုမဂ်လံ၊  
သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။  
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊  
သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု။**

၁၇။ နက္ခတ်ကောင်း၊ မဂ်လာ ကောင်း၊ မိုးသောက်ကောင်း၊ ထခြင်းကောင်း၊ ခဏကောင်း၊ မုဟုတ်ကောင်းဖြစ်ပါစေ၊ မြတ် သော အကျင့်ကို ကျင့်လေ့ရှိ သော သူတော်ကောင်းတို့၌ ကောင်းသော ပူဇော်ခြင်း ဖြစ်ပါစေ။

**၁၈။ ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ၊  
ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ။  
ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ၊  
ပဏီဓိ တေ ပဒက္ခိဏော။**

၁၈။ ပရိတ်တရား နာကြားသူ သင့် အဖို့ မြတ်သော ကာယကံ ဖြစ်ပါစေ၊ မြတ်သော ဝစီကံဖြစ်ပါ စေ၊ မြတ်သော မနောကံဖြစ်ပါ စေ၊ ပရိတ်တရားနာကြားသူ သင်သည် မြတ်သော ကံသုံးပါး၌ ဆောက်တည် နိုင်ပါစေ။

ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။  
 ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
 ဣဒံ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
 ဣဒံ မေ ပုညံ နဝလောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ ပစ္စယော ဟောတု။

၁။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ အာသဝက္ခယံ၊ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝတည်းဟူသော အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို။ ဝဟံ-ဝဟန္တော၊ ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ နိဗ္ဗာနဿ၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။ ပစ္စယော၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ ဗောဓိဉာဏဿ၊ ဗောဓိဉာဏ်တော်မြတ်၏။ ပစ္စယော၊ ရရှိပါစေကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ နဝ လောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ၊ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားတို့အား။ ပစ္စယော၊ ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။



မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏

မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း

(အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

- ၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေ၊ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

- ၆။ ရှည်-တို-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၇။ ကြီး-ငယ်-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၈။ ဆူ-ကြုံ-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

-----

### အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရာ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊  
မကကျူးသာ၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊  
ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနှိစွ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်  
နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါ-  
ယက္ခ၊ ဣန္ဒာဗုဒ္ဓ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပုည၊  
ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊  
မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိ  
ခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျ  
အား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။ ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊  
အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု  
တည်စေသော်။

ကုသိုလ်- အမျှ	အမျှ	အမျှ	ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
	သာဓု	သာဓု	သာဓု
ကုသိုလ်- အမျှ	အမျှ	အမျှ	ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
	သာဓု	သာဓု	သာဓု
ကုသိုလ်- အမျှ	အမျှ	အမျှ	ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
	သာဓု	သာဓု	သာဓု

-----



### နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

ထွောဝတာ စ အမှေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။  
 သဗ္ဗေ ဒေဝါ'နမောဒန္တု။ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။  
 ဒါနံ ဒေန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။  
 ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု။ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာဂတာ။

**ထွောဝတာ၊** ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရသဖြင့်လည်း။ **အမှေဟိ၊** ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှု ရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်း တို့နှင့် ခပင်းဥသံ့ အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ၊** စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက်လာငြား နတ်ဗြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇောဖြင့် လျင်ဆော ဝမ်းမြောက်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

**သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊** လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနိုးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုး စွဲကပ် အမြဲမှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည် မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒေန္တု၊** သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သီလံ၊** ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟ

ကိုယ်မှမချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ**။ နှစ်, လ, တွက်မှတ် ရက်မပြတ် အောင်။ **ရက္ခန္တ**။ မကျားမပြောက် အမှားမရောက်အောင် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ**။ သမထ ဝိပဿနာ ချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တ**။ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ**။ အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာစွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန် သော။ **ဒေဝတာ**။ အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာ ကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တ**။ ပရိတ်သုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

-----

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်း ရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော် သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကင်းစင်ရေး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတိုးတက်မြင့်မားရေး၊ ရာထူးဌာနန္တရတိုးတက်တည်မြဲရေး အတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ် အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက် များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှတစ်ဆင့် လှူဒါန်း ပေးစေလိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန	
အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်	ဖုန်း- ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
	၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
	၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄
ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်	ဖုန်း- ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
	၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-  
[www.mahana.org.mm](http://www.mahana.org.mm), [www.mora.gov.mm](http://www.mora.gov.mm), [www.dra.gov.mm](http://www.dra.gov.mm),  
[www.dpps.gov.mm](http://www.dpps.gov.mm), [www.kbrl.gov.mm](http://www.kbrl.gov.mm), [www.itbmu.org.mm](http://www.itbmu.org.mm),  
 သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့်  
 ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။